Chào bạn, tôi xin cung cấp bản dịch song ngữ Anh - Việt đầy đủ từ đầu đến cuối của tài liệu nguồn theo từng câu kết thúc bằng dấu chấm câu trong bản gốc tiếng Anh như bạn yêu cầu.

***

Long Instruction on Insight Practice

| Tiếng Anh (English) | Tiếng Việt (Vietnamese) |

| :--- | :--- |

| #### **Long Instruction on Insight Practice** | #### **Hướng Dẫn Chi Tiết Về Thiền Quán** |

| ##### **Mahasi Sayadaw** | ##### **Thiền Sư Mahasi Sayadaw** |

| Translated by Sayadaw U Sobhana | Dịch bởi Sayadaw U Sobhana |

| BE 2569 AD 2025 | BE 2569 AD 2025 |

| P a g e 1 \| 56 | Trang 1 \| 56 |

| **Brief Biography of** | **Tiểu sử tóm tắt của** |

| **Venerable Mahasi Sayadaw** | **Tôn giả Mahasi Sayadaw** |

| Venerable Mahasi Sayadaw (1904–1982) was one of the most influential meditation masters of modern Theravāda Buddhism. | Tôn giả Mahasi Sayadaw (1904–1982) là một trong những vị thiền sư có ảnh hưởng nhất của Phật giáo Theravāda hiện đại. |

| Born in Seikkhun village near Shwebo, Upper Burma, | Sinh tại làng Seikkhun gần

Shwebo, Thượng Miến Điện, |

| P a g e 2 \| 56 | Trang 2 \| 56 |

| he entered monastic life as a novice at age twelve under U Adicca and was ordained a bhikkhu in 1923 with the name Ashin Sobhana. | Ngài bước vào đời sống tu sĩ khi còn là sa di lúc mười hai tuổi dưới sự hướng dẫn của U Adicca và được thọ giới Tỳ khưu vào năm 1923 với pháp danh Ashin Sobhana. |

| He quickly distinguished himself in scriptural study, passing all levels of the government Pāḷi examinations within four years. | Ngài nhanh chóng nổi bật trong việc nghiên cứu kinh điển, vượt qua tất cả các cấp độ kỳ thi Pāḷi của chính phủ chỉ trong vòng bốn năm. |

| His deep interest in the Mahāsatipaṭṭhāna Sutta led him to intensive practice of vipassanā meditation under Mingun Jetavan Sayadaw, after which he began teaching meditation to disciples. | Sự quan tâm sâu sắc của ngài đối với Kinh Mahāsatipaṭṭhāna đã dẫn ngài đến việc thực hành thiền vipassanā chuyên sâu dưới sự hướng dẫn của Thiền sư Mingun Jetavan, sau đó ngài bắt đầu dạy thiền cho các đệ tử. |

| In 1941 he earned the title Dhammācariya (Teacher of the Dhamma). | Năm 1941, ngài đạt được danh hiệu Dhammācariya (Giáo thọ Pháp). |

| During World War II, while residing at Seikkhun, he wrote his monumental Manual of Vipassanā Meditation. | Trong Thế chiến thứ II, khi cư trú tại Seikkhun, ngài đã viết cuốn Cẩm nang Thiền Vipassanā đồ sộ của mình. |

| Mahasi Sayadaw’s reputation spread widely, and in 1947 Sir U Thwin invited him to Rangoon to lead the newly founded Sāsana Yeiktha Meditation Center. | Danh tiếng của Thiền sư Mahasi lan rộng, và năm 1947, Ngài U Thwin đã mời ngài đến Rangoon để lãnh đạo Trung tâm Thiền Sāsana Yeiktha mới thành lập. |

| From 1949 onward, he guided thousands of meditators there, and the method of noting the rising and falling of the abdomen became a hallmark of modern vipassanā practice. | Từ năm 1949 trở đi, ngài đã hướng dẫn hàng ngàn thiền sinh ở đó, và phương pháp ghi nhận sự phồng lên và xẹp xuống của bụng đã trở thành một dấu ấn của thực hành vipassanā hiện đại. |

| By the early 1970s, hundreds of thousands of meditators had trained under his system in Myanmar and abroad. | Đến đầu những năm 1970, hàng trăm ngàn thiền sinh đã được đào tạo theo hệ thống của ngài ở Myanmar và nước ngoài. |

| He played a central role in the Sixth Buddhist Council (1954–56) in Rangoon, serving as Final Editor and Questioner, and contributed to the redaction of the Pāḷi Canon and

commentaries. | Ngài đóng vai trò trung tâm trong Đại hội Kết tập Kinh điển Phật giáo lần thứ Sáu (1954–56) tại Rangoon, giữ chức Tổng Biên tập và Thẩm vấn viên, đồng thời đóng góp vào việc biên soạn lại Tam Tạng Pāḷi và các bản Chú giải. |

| He also undertook missionary journeys to Sri | Ngài cũng thực hiện các chuyến hành trình truyền giáo đến Sri |

| Lanka, India, Thailand, Cambodia, Nepal, and Indonesia, promoting satipaṭṭhāna vipassanā meditation internationally. | Lanka, Ấn Độ, Thái Lan, Campuchia, Nepal, và Indonesia, để quảng bá thiền satipaṭṭhāna vipassanā trên phạm vi quốc tế. |

| In recognition of his scholarship and spiritual attainments, he was awarded the title Aggamahāpaṇḍita in 1952. | Để ghi nhận học vấn và những thành tựu tâm linh của ngài, ngài đã được trao tặng danh hiệu Aggamahāpaṇḍita vào năm 1952. |

| Over his lifetime, he authored more than sixty volumes of Buddhist literature, including translations and commentaries. | Trong suốt cuộc đời mình, ngài đã là tác giả của hơn sáu mươi tập sách Phật học, bao gồm các bản dịch và chú giải. |

| Mahasi Sayadaw passed away on 14 August 1982, leaving a legacy of meditation centers worldwide and a clear, practical path of insight practice that continues to guide countless practitioners toward liberation. | Thiền sư Mahasi qua đời vào ngày 14 tháng 8 năm 1982, để lại một di sản gồm các trung tâm thiền trên khắp thế giới và một con đường thực hành thiền quán rõ ràng, thực tiễn, tiếp tục hướng dẫn vô số hành giả đến sự giải thoát. |

| **Long Instruction on Insight Practice** | **Hướng Dẫn Chi Tiết Về Thiền Quán** |

| When we are encountering the dispensation of the Blessed One, the most important task is to strive to fully accomplish the three trainings—morality (sīla), concentration (samādhi), and wisdom (paññā)—within ourselves. | Khi chúng ta được gặp Pháp của Đức Thế Tôn, nhiệm vụ quan trọng nhất là phải nỗ lực hoàn thành trọn vẹn ba pháp học—giới (sīla), định (samādhi), và tuệ (paññā)—trong tự thân. |

| We should be endowed with morality, we should be endowed with concentration, and we should be endowed with wisdom. | Chúng ta nên đầy đủ giới, chúng ta nên đầy đủ định, và chúng ta nên đầy đủ tuệ. |

| What is meant by morality? | Giới nghĩa là gì? |

| For lay disciples, at the very least, the Five Precepts (pañcasīla) or the ‘precept with

livelihood as the eighth factor' (ājīvaṭṭhamaka-sīla) must be observed. | Đối với hàng cư sĩ, ít nhất phải giữ Ngũ giới (pañcasīla) hoặc 'giới có sinh kế là yếu tố thứ tám' (ājīvaṭṭhamaka-sīla). |

| For monastics, the 'disciplinary code' (pātimokkha-sīla) must be upheld. | Đối với chư Tăng Ni, 'giới bổn' (pātimokkha-sīla) phải được duy trì. |

| When morality is complete in this way, one gains fortunate rebirths in the human and celestial realms and enjoys prosperity and happiness there. | Khi giới được viên mãn như vậy, người ta đạt được sự tái sinh tốt lành trong cõi người và cõi trời, và tận hưởng sự thịnh vượng và hạnh phúc ở đó. |

| Yet with only this mundane morality (lokiya-sīla), one is not fully secure from rebirth in the woeful states. | Tuy nhiên, chỉ với giới thế gian (lokiya-sīla) này, người ta vẫn chưa hoàn toàn được an toàn khỏi sự tái sinh trong khổ cảnh. |

| Therefore, one should strive to be endowed with supramundane morality (lokuttara-sīla). | Do đó, người ta nên nỗ lực để đầy đủ giới siêu thế (lokuttara-sīla). |

| This supramundane morality is none other than the morality of the Path (magga-sīla) and Fruition (phala-sīla). | Giới siêu thế này không gì khác hơn là giới của Đạo (magga-sīla) và giới của Quả (phala-sīla). |

| With the accomplishment of this Path and Fruition morality, one is forever freed from the four woeful states; one is destined only for fortunate rebirths in human and celestial realms and ultimately one attains everlasting peace and happiness. | Với sự thành tựu của giới Đạo và Quả này, người ta vĩnh viễn thoát khỏi bốn khổ cảnh; người ta chỉ được định đoạt tái sinh vào các cõi người và cõi trời tốt lành và cuối cùng đạt được sự an lạc và hạnh phúc vĩnh cửu. |

| Thus, one should earnestly strive to be endowed with the morality of the Path and Fruition. | Vì vậy, người ta nên chân thành nỗ lực để đầy đủ giới của Đạo và Quả. |

| If one truly makes effort, one can indeed be endowed with them. | Nếu một người thực sự nỗ lực, người đó chắc chắn có thể đạt được chúng. |

| But if one fails to obtain such morality on this precious occasion, it is truly a matter of sorrow. | Nhưng nếu một người thất bại trong việc đạt được giới luật như vậy trong cơ hội quý giá này, đó thực sự là một điều đáng buồn. |

| If supramundane morality is not attained, then whenever unwholesome deeds find the opportunity, they bear fruit and cast beings into the four woeful states. | Nếu giới siêu thế không được thành tựu, thì bất cứ khi nào nghiệp bất thiện có cơ hội, chúng sẽ cho

quả và đọa chúng sinh vào bốn khổ cảnh. |

| Having been reborn in hell (niraya), the animal realm (tiracchāna), the realm of departed ghosts (peta), or the realm of titans (asura), one must endure suffering and misery for hundreds of thousands or even millions of years. | Sau khi tái sinh vào địa ngục (niraya), cõi súc sinh (tiracchāna), cõi ngạ quỷ (peta), hoặc cõi atula (asura), người ta phải chịu đựng khổ đau và bất hạnh trong hàng trăm ngàn hoặc thậm chí hàng triệu năm. |

| Therefore, now that we have encountered the great dispensation of the Buddha, this is the time to strive for the perfection of supramundane morality. | Do đó, giờ đây chúng ta đã gặp được đại Pháp của Đức Phật, đây là lúc để nỗ lực viên mãn giới siêu thế. |

| Yet this Path and Fruition morality cannot be accomplished by effort in isolation. | Tuy nhiên, giới Đạo và Quả này không thể được thành tựu chỉ bằng nỗ lực đơn độc. |

| One must also cultivate concentration (samādhi). | Người ta cũng phải tu tập định (samādhi). |

| What is meant by concentration? | Định nghĩa là gì? |

| It is the stability and calmness of mind. | Đó là sự ổn định và tĩnh lặng của tâm. |

| Ordinarily, the mind wanders wherever it wishes, uncontrolled; it goes here, goes there, imagines whatever it pleases. | Thông thường, tâm lang thang bất cứ nơi nào nó muốn, không được kiểm soát; nó đi đây, đi đó, tưởng tượng bất cứ điều gì nó thích. |

| To restrain this restless wandering, one must repeatedly direct attention to a chosen object of meditation. | Để kiềm chế sự lang thang không ngừng nghỉ này, người ta phải lặp đi lặp lại hướng sự chú ý đến một đối tượng thiền đã chọn. |

| Through such repeated contemplation, the mind becomes settled and firmly established upon that object. | Thông qua sự quán chiếu lặp đi lặp lại như vậy, tâm trở nên an trú và vững chắc trên đối tượng đó. |

| This is concentration. | Đây chính là định. |

| There are two kind of concentration: mundane and supramundane. | Có hai loại định: thế gian và siêu thế. |

| Within the mundane, if one practices tranquility meditation (samatha-bhāvanā), one may attain the fine-material absorptions (rūpāvacara-jhāna) and the immaterial absorptions (arūpāvacara-jhāna). | Trong phạm vi thế gian, nếu một người thực hành thiền chỉ (samatha-bhāvanā), người đó có thể đạt được các tầng thiền sắc giới (rūpāvacara-jhāna) và các tầng thiền vô sắc giới (arūpāvacara-jhāna). |

| With mastery of these levels of absorption, one | Với sự làm chủ các tầng thiền này, người ta |

| P a g e 6 \| 56 | Trang 6 \| 56 |

| can be reborn in the Brahmā realms and enjoy exceedingly long lifespans. | có thể tái sinh vào các cõi Phạm Thiên và tận hưởng tuổi thọ cực kỳ dài. |

| In those Brahmā realms, beings may remain for one world-cycle, two, four, eight, or even up to eighty-four thousand world-cycles, enjoying long lifespans. | Trong các cõi Phạm Thiên đó, chúng sinh có thể ở lại trong một kiếp, hai, bốn, tám, hoặc thậm chí lên đến tám mươi bốn ngàn kiếp, tận hưởng tuổi thọ dài. |

| Yet when that lifespan ends, they pass away from the Brahmā existence and are reborn again in the human or celestial realms. | Tuy nhiên, khi tuổi thọ đó kết thúc, họ chuyển hóa từ sự tồn tại Phạm Thiên và tái sinh trở lại trong cõi người hoặc cõi trời. |

| Even then, although they may enjoy fortunate lives, defilements are not yet eradicated. | Ngay cả khi đó, mặc dù họ có thể tận hưởng những kiếp sống tốt lành, phiền não vẫn chưa được diệt trừ. |

| Thus, unwholesome deeds may still be committed, and when those deeds bear fruit, one may fall again into the four woeful states. | Do đó, các nghiệp bất thiện vẫn có thể được thực hiện, và khi những nghiệp đó cho quả, người ta có thể rơi trở lại vào bốn khổ cảnh. |

| Therefore, mundane concentration alone cannot be relied upon. | Vì vậy, không thể chỉ dựa vào định thế gian. |

| One must strive to be endowed with supramundane concentration, which is none other than the concentration of the Path (magga-samādhi) and Fruition (phala-samādhi). | Người ta phải nỗ lực để đầy đủ định siêu thế, không gì khác hơn là định của Đạo (magga -samādhi) và Quả (phala-samādhi). |

| Yet this concentration is complete only when wisdom (paññā) is also perfected. | Tuy nhiên, định này chỉ hoàn thiện khi tuệ (paññā) cũng được viên mãn. |

| Thus, effort must be made to perfect wisdom as well. | Do đó, cũng phải nỗ lực để viên mãn tuệ. |

| Wisdom is of two kinds: mundane and supramundane. | Tuệ có hai loại: thế gian và siêu thế. |

| In this world, craftsmanship, eloquence, and worldly sciences are regarded as mundane knowledge. | Trên thế gian này, tay nghề khéo léo, tài hùng biện, và các khoa học thế tục được coi là kiến thức thế gian. |

| Yet such knowledge does not pertain to meditation, nor does it necessarily lead to wholesome results. | Tuy nhiên, kiến thức như vậy không liên quan đến thiền định, và cũng không nhất thiết dẫn đến các kết quả thiện lành. |

| In fact, many beings today employ such knowledge to cause destruction and death, driven by greed, hatred, and unwholesome intentions. | Trên thực tế, nhiều chúng sinh ngày nay sử dụng kiến thức như vậy để gây ra sự hủy diệt và chết chóc, bị thúc đẩy bởi tham, sân, và các ý định bất thiện. |

| True wisdom, however, is never unwholesome; it is entirely wholesome. | Tuy nhiên, tuệ chân chính không bao giờ là bất thiện; nó hoàn toàn là thiện lành. |

| Therefore, true mundane wisdom is the knowledge that seeks the welfare and prosperity of beings, the natural comprehension of the teachings in the scriptures, the wisdom of insight | Vì vậy, tuệ thế gian chân chính là kiến thức tìm kiếm sự an lạc và thịnh vượng của chúng sinh, sự lĩnh hội tự nhiên về các giáo lý trong kinh điển, tuệ quán |

| (vipassanā-paññā), and the knowledge gained through hearing (sutamaya-paññā), reflection (cintāmaya-paññā), and meditation (bhāvanāmaya-paññā). | (vipassanā-paññā), và kiến thức đạt được thông qua việc nghe (sutamaya-paññā), suy tư (cintāmaya-paññā), và thiền tập (bhāvanāmaya-paññā). |

| When one is endowed with such mundane wisdom, wholesome deeds arise, leading to prosperity and happiness. | Khi một người đầy đủ tuệ thế gian như vậy, các hành động thiện lành phát sinh, dẫn đến sự thịnh vượng và hạnh phúc. |

| Yet with only this mundane wisdom, one cannot claim to be completely free from the four woeful states. | Tuy nhiên, chỉ với tuệ thế gian này, người ta không thể tuyên bố là hoàn toàn thoát khỏi bốn khổ cảnh. |

| Therefore, if one truly wishes to be liberated from the dangers of the woeful realms, one must also strive to perfect supramundane wisdom. | Do đó, nếu một người thực sự muốn được giải thoát khỏi những hiểm nguy của các khổ cảnh, người đó cũng phải nỗ lực để viên mãn tuệ siêu thế. |

| Supramundane wisdom is none other than the wisdom of the Path (magga-ñāṇa) and Fruition (phala-ñāṇa). | Tuệ siêu thế không gì khác hơn là trí tuệ của Đạo (magga-ñāṇa) và Quả (phala-ñāṇa). |

| What practice should be followed to attain this Path and Fruition wisdom? | Phải thực hành điều gì để đạt được trí tuệ Đạo và Quả này? |

| One must cultivate insight meditation (vipassanā-bhāvanā) within the three trainings of

morality (sīla), concentration (samādhi), and wisdom (paññā). | Người ta phải tu tập thiền quán (vipassanā-bhāvanā) trong ba pháp học là giới (sīla), định (samādhi), và tuệ (paññā). |

| When the cultivation of this wisdom is perfected, morality, concentration, and wisdom are all perfected together. | Khi sự tu tập trí tuệ này được viên mãn, giới, định, và tuệ đều được viên mãn cùng nhau. |

| So how should one cultivate this type of wisdom? | Vậy làm thế nào để tu tập loại trí tuệ này? |

| It is by discerning and observing, as they truly are, the material phenomena (rūpa-dhamma) and mental phenomena (nāma-dhamma) that manifest within one's own continuum. | Đó là bằng cách phân biệt và quan sát, như chúng thực sự là, các pháp vật chất (rūpa-dhamma) và các pháp tâm lý (nāma-dhamma) biểu hiện trong dòng liên tục của chính mình. |

| In modern worldly sciences, material elements are analyzed with instruments such as test tubes, beakers, and microscopes. | Trong các khoa học thế tục hiện đại, các yếu tố vật chất được phân tích bằng các công cụ như ống nghiệm, cốc thí nghiệm, và kính hiển vi. |

| Yet mental phenomena cannot be analyzed by such means. | Tuy nhiên, các pháp tâm lý không thể được phân tích bằng những phương tiện như vậy. |

| The Buddha's method of analysis requires no external apparatus. | Phương pháp phân tích của Đức Phật không cần bất kỳ dụng cụ bên ngoài nào. |

| With a single attentive mind, one can discern both material and mental phenomena. | Với một tâm chú ý duy nhất, người ta có thể phân biệt cả các pháp vật chất và các pháp tâm lý. |

| How? | Bằng cách nào? |

| By observing the arising and passing away of these phenomena as they occur in one's own | Bằng cách quan sát sự sinh và diệt của các pháp này khi chúng xảy ra trong dòng liên tục của chính mình. |

| continuum. | |

| When this observation is sustained, concentration and wisdom grow strong, and one directly perceives the momentary arising and ceasing of mentality and materiality. | Khi sự quan sát này được duy trì, định và tuệ trở nên mạnh mẽ, và người ta trực tiếp nhận thấy sự sinh và diệt từng khoảnh khắc của danh và sắc. |

| In analysis, it becomes clear that only two kinds of phenomena exist within: material (rūpa) and mental (nāma). | Trong phân tích, rõ ràng là chỉ có hai loại pháp tồn tại bên trong: vật chất (rūpa) và tâm lý (nāma). |

| What is material phenomena? | Pháp vật chất là gì? |

| Material phenomena include the body and its physical constituents. | Pháp vật chất bao gồm thân thể và các thành phần vật lý của nó. |

| If they are analyzed separately, they are ultimately reducible to the twenty-eight types of materiality such as earth element (paṭhavī-dhātu), water element (āpo-dhātu), fire element (tejo-dhātu), air element (vāyo-dhātu), eye-element (cakkhu-dhātu), visible object (rūpa), and so forth. | Nếu chúng được phân tích riêng biệt, cuối cùng chúng có thể quy về hai mươi tám loại sắc, chẳng hạn như địa đại (paṭhavī-dhātu), thủy đại (āpo-dhātu), hỏa đại (tejo-dhātu), phong đại (vāyo-dhātu), nhãn căn (cakkhu-dhātu), sắc trần (rūpa), và vân vân. |

| Just as countless grains of rice flour combine to form a lump, so too the gross body is a composite of countless subtle material phenomena. | Giống như vô số hạt bột gạo kết hợp lại thành một khối, cơ thể thô cũng là một sự tổng hợp của vô số pháp vật chất vi tế. |

| Material phenomena are subject to change: they alter under opposing conditions such as cold and heat. | Các pháp vật chất phải chịu sự thay đổi: chúng biến đổi dưới các điều kiện đối lập như lạnh và nóng. |

| Because they are liable to change and disintegrate, they are called ‘rūpa’ in Pāḷi, and in Burmese they are called ‘yoke’ (ရုပ်). | Bởi vì chúng dễ bị thay đổi và tan rã, chúng được gọi là ‘rūpa’ trong tiếng Pāḷi, và trong tiếng Miến Điện chúng được gọi là ‘yoke’ (ရုပ်). |

| Their nature is that they do not know or experience objects. | Bản chất của chúng là chúng không biết hay kinh nghiệm đối tượng. |

| In the Abhidhamma, all phenomena are classified into two categories: ‘phenomena that cognize object’ (sārammaṇa-dhamma) and ‘phenomena that does not cognize object’ (anārammaṇa-dhamma). | Trong Luận (Abhidhamma), tất cả các pháp được phân loại thành hai nhóm: ‘các pháp nhận biết đối tượng’ (sārammaṇa-dhamma) và ‘các pháp không nhận biết đối tượng’ (anārammaṇa-dhamma). |

| The first refers to mental phenomena that can take or know objects, while the second refers to material phenomena that cannot take or know objects. | Loại thứ nhất đề cập đến các pháp tâm lý có thể nắm bắt hoặc biết đối tượng, trong khi loại thứ hai đề cập đến các pháp vật chất không thể nắm bắt hoặc biết đối tượng. |

| Thus, in the Abhidhamma teaching, material phenomena are directly shown to be phenomena that do not know or experience | Do đó, trong giáo lý Luận, các pháp vật chất được trực tiếp chỉ ra là các pháp không biết hoặc không kinh nghiệm |

| objects. | đối tượng. |

| In the meditator’s own awareness, material phenomena also appear as non-cognizing realities. | Trong nhận thức của chính thiền sinh, các pháp vật chất cũng xuất hiện như những thực tại không nhận biết. |

| Logs, lumps of earth, stones, and great masses of soil are materiality. | Cây gỗ, các khối đất, đá, và những khối đất lớn là sắc. |

| These things cannot know anything. | Những thứ này không thể biết bất cứ điều gì. |

| In the same way, the materiality in the body also does not know anything. | Tương tự như vậy, sắc trong cơ thể cũng không biết bất cứ điều gì. |

| Materiality in a dead body cannot know anything, and the materiality in a living body also cannot know anything—they are the same. | Sắc trong một cơ thể chết không thể biết bất cứ điều gì, và sắc trong một cơ thể sống cũng không thể biết bất cứ điều gì—chúng là như nhau. |

| Yet ordinary people in the world believe that the materiality of a living being can know, and that when one dies, it no longer knows. | Tuy nhiên, những người bình thường trên thế gian tin rằng sắc của một chúng sinh sống có thể biết, và khi một người chết, nó không còn biết nữa. |

| This is not correct. | Điều này không đúng. |

| In reality, whether in a dead body or a living body, materiality simply cannot know anything. | Trong thực tế, dù trong một cơ thể chết hay một cơ thể sống, sắc đơn giản là không thể biết bất cứ điều gì. |

| If matter existed by itself, it could not even move—it is inert, ‘dead.’ | Nếu vật chất tự nó tồn tại, nó thậm chí không thể di chuyển—nó là bất động, ‘chết’. |

| Then what is it that knows? | Vậy thì cái gì biết? |

| Mental phenomena have the characteristic of knowing things. | Các pháp tâm lý có đặc tính biết sự vật. |

| They reach toward objects and cognize them. | Chúng hướng tới đối tượng và nhận biết chúng. |

| In Pāli they are called ‘nāma’, in Burmese ‘nām’ (နာမ်). | Trong tiếng Pāli, chúng được gọi là ‘nāma’, trong tiếng Miến Điện là ‘nām’ (နာမ်). |

| Generally, these mental phenomena are referred to simply as ‘mind’ (citta). | Nói chung, các pháp tâm lý này được gọi đơn giản là ‘tâm’ (citta). |

| This knowing mind always depends upon material phenomena. | Cái tâm biết này luôn phụ thuộc vào các pháp vật chất. |

| For example: | Ví dụ: |

| 1. Seeing consciousness arises dependent upon the eye-matter (cakkhu-rūpa) | 1. Thức thấy arises phát sinh tùy thuộc vào nhãn căn (cakkhu-rūpa) |

| 2. Hearing consciousness arises dependent upon the ear-matter (sota-rūpa). | 2. Thức nghe phát sinh tùy thuộc vào nhĩ căn (sota-rūpa). |

| 3. Smelling consciousness arises dependent upon the nose-matter (ghāna-rūpa). | 3. Thức ngửi phát sinh tùy thuộc vào tỷ căn (ghāna-rūpa). |

| 4. Tasting consciousness arises dependent upon the tongue-matter (jivhā-rūpa). | 4. Thức nếm phát sinh tùy thuộc vào thiệt căn (jivhā-rūpa). |

| 5. Tactile consciousness arises dependent upon the body-matter (kāya-rūpa). | 5. Thức xúc chạm phát sinh tùy thuộc vào thân căn (kāya-rūpa). |

| In the body, there are many material phenomena that may be pleasant or unpleasant. | Trong cơ thể, có nhiều pháp vật chất có thể là dễ chịu hoặc khó chịu. |

| However, other functions such as seeing and hearing occur only in specific localized areas, such as the eye and ear. | Tuy nhiên, các chức năng khác như thấy và nghe chỉ xảy ra ở các khu vực cục bộ cụ thể, chẳng hạn như mắt và tai. |

| Their domains are narrow. | Phạm vi của chúng hẹp. |

| But touch is widespread—it pervades the entire body, both inside and outside. | Nhưng sự xúc chạm thì phổ biến—nó lan tỏa khắp toàn bộ cơ thể, cả bên trong và bên ngoài. |

| Wherever there is flesh and blood, materiality is present. | Bất cứ nơi nào có thịt và máu, sắc đều hiện diện. |

| And wherever materiality is present, touch sensation can arise. | Và bất cứ nơi nào sắc hiện diện, cảm giác xúc chạm có thể phát sinh. |

| This knowing of touch is a mental phenomenon (nāma). | Sự biết xúc chạm này là một pháp tâm lý (nāma). |

| Similarly, mental activities like imagination and reflection arise depending on the heart-matter (hadaya-rūpa). | Tương tự như vậy, các hoạt động tâm lý như tưởng tượng và suy tư phát sinh tùy thuộc vào ý vật (hadaya-rūpa). |

| These are all mental phenomena. | Tất cả những điều này đều là pháp tâm lý. |

| Knowing is always a function of ‘nāma’—never of ‘rūpa’. | Sự biết luôn là chức năng của ‘nāma’—không bao giờ là của ‘rūpa’. |

| Materiality does not know anything. | Sắc không biết bất cứ điều gì. |

| However, ordinary people often think that the eye itself sees. | Tuy nhiên, những người bình thường thường nghĩ rằng chính con mắt thấy. |

| They assume that seeing and the eye are the same. | Họ cho rằng sự thấy và con mắt là một. |

| They think: ‘I am the one who sees’; ‘It is I who sees’; ‘The eye and the act of seeing are me.’ | Họ nghĩ: ‘Tôi là người thấy’; ‘Chính tôi thấy’; ‘Con mắt và hành động thấy là tôi’. |

| But this is not true. | Nhưng điều này không đúng. |

| The eye is one thing; seeing is another. | Con mắt là một thứ; sự thấy là một thứ khác. |

| There is no ‘I’ who sees. | Không có ‘tôi’ nào thấy. |

| There is only the mental phenomenon that arises depending on the eye. | Chỉ có pháp tâm lý phát sinh tùy thuộc vào con mắt. |

| For example, in a classroom, the person sitting and the building itself are distinct. | Ví dụ, trong một lớp học, người đang ngồi và chính tòa nhà là khác biệt. |

| The classroom is not the person, and the person is not the classroom—they are separate. | Lớp học không phải là người, và người không phải là lớp học—chúng là riêng biệt. |

| In the same way, the | Tương tự như vậy, |

| eye and the act of seeing are distinct. | con mắt và hành động thấy là khác biệt. |

| The eye does not see, and seeing is not the eye. | Con mắt không thấy, và sự thấy không phải là con mắt. |

| They are separate phenomena. | Chúng là các pháp riêng biệt. |

| Another example: a person inside a room opens a window and sees many things outside. | Một ví dụ khác: một người bên trong một căn phòng mở cửa sổ và thấy nhiều

thứ bên ngoài. |

| Who is it that sees? | Ai là người thấy? |

| Is it the window or the person? | Là cửa sổ hay là người? |

| Clearly, the window does not see—the person sees. | Rõ ràng, cửa sổ không thấy—người thấy. |

| Yet without the window, the person cannot see outside. | Tuy nhiên, không có cửa sổ, người đó không thể thấy bên ngoài. |

| Only when the window is open can the person see through it. | Chỉ khi cửa sổ mở, người đó mới có thể nhìn xuyên qua nó. |

| If the wall is sealed, one cannot see anything outside. | Nếu bức tường bị bịt kín, người ta không thể thấy bất cứ điều gì bên ngoài. |

| In the same way, the eye and the act of seeing are distinct. | Tương tự như vậy, con mắt và hành động thấy là khác biệt. |

| The eye does not see, and seeing is not the eye. | Con mắt không thấy, và sự thấy không phải là con mắt. |

| But only when the eye is present can seeing occur. | Nhưng chỉ khi con mắt hiện diện, sự thấy mới có thể xảy ra. |

| Seeing arises depending on the eye matter (cakkhu rūpa). | Sự thấy phát sinh tùy thuộc vào nhãn căn (cakkhu rūpa). |

| So, in every moment of seeing, what is clearly present within are two things: the eye faculty (rūpa) and the knowing mind (nāma). | Vì vậy, trong mỗi khoảnh khắc thấy, điều rõ ràng hiện diện bên trong là hai thứ: nhãn căn (rūpa) và tâm biết (nāma). |

| Moreover, there is also the visible object (rūpa) that is seen. | Hơn nữa, còn có sắc trần (rūpa) được thấy. |

| The visible object is sometimes related to the internal body and sometimes to the external. | Sắc trần đôi khi liên quan đến cơ thể bên trong và đôi khi liên quan đến bên ngoài. |

| Thus, in the moment of seeing, three things are evident: the eye faculty, the visible object, and the seeing consciousness. | Do đó, trong khoảnh khắc thấy, ba điều rõ ràng: nhãn căn, sắc trần, và thức thấy. |

| Of these, the eye and the visible object are materiality (rūpa), while the seeing consciousness is mentality (nāma). | Trong số này, con mắt và sắc trần là sắc (rūpa),

trong khi thức thấy là danh (nāma). |

| The eye and the visible object do not know anything; they are merely objects. | Con mắt và sắc trần không biết bất cứ điều gì; chúng chỉ là đối tượng. |

| On the other hand, the seeing mind knows the visible object—it recognizes what type of object is being seen. | Mặt khác, tâm thấy biết sắc trần—nó nhận ra loại đối tượng nào đang được thấy. |

| Therefore, in each moment of seeing, what is truly present are only two kinds of phenomena: the non-knowing material phenomena | Do đó, trong mỗi khoảnh khắc thấy, điều thực sự hiện diện chỉ là hai loại pháp: pháp vật chất không biết |

| and the knowing mental phenomenon. | và pháp tâm lý biết. |

| When they arise together, we say there is ‘seeing.’ | Khi chúng cùng nhau phát sinh, chúng ta nói có ‘sự thấy’. |

| However, ordinary people who have not yet attained the knowledge and vision of insight wisdom mistake this process. | Tuy nhiên, những người bình thường chưa đạt được tri kiến của tuệ quán lại lầm lẫn tiến trình này. |

| They think that ‘seeing’ is ‘I’, a ‘living being’, or a ‘living entity’. | Họ nghĩ rằng ‘sự thấy’ là ‘tôi’, một ‘chúng sinh’, hoặc một ‘thực thể sống’. |

| They mistakenly believe: ‘It is I who sees; it is I who knows.’ | Họ tin lầm rằng: ‘Chính tôi thấy; chính tôi biết’. |

| This mistaken view is called the ‘wrong view of aggregates’ (sakkāya-diṭṭhi).1 | Tà kiến lầm lẫn này được gọi là ‘thân kiến’ (sakkāya-diṭṭhi).1 |

| In Pāli, the term ‘sakkāya-diṭṭhi’ is composed of two words: ‘sakkāya’ and ‘diṭṭhi’. | Trong tiếng Pāli, thuật ngữ ‘sakkāya-diṭṭhi’ được cấu tạo từ hai từ: ‘sakkāya’ và ‘diṭṭhi’. |

| The word ‘sakkāya’ means the collection of truly existing mentality and materiality, while ‘diṭṭhi’ means ‘wrong view.’ | Từ ‘sakkāya’ có nghĩa là tập hợp của danh và sắc thực sự tồn tại, trong khi ‘diṭṭhi’ có nghĩa là ‘tà kiến’. |

| Thus, ‘sakkāya-diṭṭhi’ refers to the mistaken view that misinterprets the truly existing mentality and materiality as a self, a person, or a being. | Do đó, ‘sakkāya-diṭṭhi’ đề cập đến tà kiến lầm lẫn giải thích danh và sắc thực sự tồn tại là một cái ngã, một người, hoặc một chúng sinh. |

| To explain further: in the moment of seeing, what truly exists is only the eye matter, the

visible object, and the seeing consciousness. | Để giải thích thêm: trong khoảnh khắc thấy, điều thực sự tồn tại chỉ là nhãn căn, sắc trần, và thức thấy. |

| Among these, the first two are materiality and the third is mentality. | Trong số này, hai cái đầu tiên là sắc và cái thứ ba là danh. |

| In reality, there are only these two: materiality and mentality. | Trong thực tế, chỉ có hai thứ này: sắc và danh. |

| It is true that materiality and mentality really exist. | Đúng là sắc và danh thực sự tồn tại. |

| Yet people wrongly conceive this collection of mentality and materiality as an 'individual', a 'being', or a 'self'. | Tuy nhiên, mọi người lại quan niệm sai lầm về tập hợp danh và sắc này là một 'cá nhân', một 'chúng sinh', hoặc một 'cái ngã'. |

| They think: 'I see; I am the one who sees; I see myself.' | Họ nghĩ: 'Tôi thấy; tôi là người thấy; tôi thấy chính mình'. |

| In this way, people erroneously impute 'I' upon 'seeing', which is not a 'self'. | Bằng cách này, mọi người gán ghép sai lầm 'tôi' lên 'sự thấy', vốn không phải là một 'cái ngã'. |

| As long as the wrong view of aggregates has not been eradicated, one cannot be free from rebirth in the four woeful states. | Chừng nào thân kiến chưa được diệt trừ, người ta không thể thoát khỏi tái sinh trong bốn khổ cảnh. |

| Even though wholesome action may bring rebirth in the human or | Mặc dù nghiệp thiện có thể mang lại sự tái sinh trong cõi người hoặc |

| heavenly realms, there is no security. | cõi trời, nhưng không có sự an toàn. |

| When unwholesome action gains opportunity, one may still fall into the four woeful states. | Khi nghiệp bất thiện có cơ hội, người ta vẫn có thể rơi vào bốn khổ cảnh. |

| Therefore, the Buddha strongly exhorted: "Monks, strive mindfully to abandon the wrong view of aggregates completely" (sakkāyadiṭṭhippahānāya, sato bhikkhu paribbaje). | Do đó, Đức Phật đã mạnh mẽ khuyến khích: "Này các Tỳ khưu, hãy nỗ lực chánh niệm để từ bỏ thân kiến hoàn toàn" (sakkāyadiṭṭhippahānāya, sato bhikkhu paribbaje). |

| What this statement intends to convey is that one cannot take life lightly, thinking that one will not become old, sick, and die. | Điều mà lời dạy này muốn truyền đạt là người ta không thể coi nhẹ cuộc sống, nghĩ rằng mình sẽ không già, không bệnh, và không chết. |

| One day everyone will grow old, fall ill, and die. | Một ngày nào đó mọi người sẽ già, bệnh, và chết. |

| After death, rebirth does not occur only where one wishes. | Sau khi chết, sự tái sinh không chỉ xảy ra nơi mình mong muốn. |

| It may also be in the woeful realms of hell, animals, ghosts, or demons—even if one does not wish to be reborn there. | Nó cũng có thể xảy ra trong các khổ cảnh địa ngục, súc sinh, ngạ quỷ, hoặc a-tu-la—ngay cả khi một người không muốn tái sinh ở đó. |

| Rebirth is not by choice but by the force of one's action. | Tái sinh không phải là sự lựa chọn mà là do sức mạnh của hành động của một người. |

| Therefore, the 'cycle of rebirth' (saṃsāra), when truly understood, is terrifying. | Do đó, 'vòng luân hồi' (saṃsāra), khi được hiểu đúng, là đáng sợ. |

| The Buddha's statement means that, seeing the danger of this endless cycle, one must strive to attain Nibbāna and become liberated from rebirth. | Lời dạy của Đức Phật có nghĩa là, thấy được mối nguy hiểm của vòng luân hồi vô tận này, người ta phải nỗ lực để đạt được Nibbāna và được giải thoát khỏi tái sinh. |

| Even if one cannot yet escape the whole cycle of rebirth, one must at least strive to be free from the woeful realms. | Ngay cả khi chưa thể thoát khỏi toàn bộ vòng luân hồi, người ta ít nhất phải nỗ lực để thoát khỏi các khổ cảnh. |

| To do so, one must eradicate the 'wrong view of aggregates', which leads to rebirth in the four woeful states. | Để làm được điều đó, người ta phải diệt trừ 'thân kiến', vốn dẫn đến tái sinh trong bốn khổ cảnh. |

| One should strive to be endowed with the Noble Path and Fruition that eradicates the 'wrong view of aggregates', and to be endowed with supramundane morality, concentration, and wisdom. | Người ta nên nỗ lực để đầy đủ Thánh Đạo và Quả diệt trừ 'thân kiến', và đầy đủ giới siêu thế, định siêu thế, và tuệ siêu thế. |

| How should one strive? | Phải nỗ lực như thế nào? |

| The Buddha said: "Sato paribbaje" — be mindful and go beyond the domain of the defilements. | Đức Phật đã dạy: "Sato paribbaje" — hãy chánh niệm và vượt qua phạm vi của các phiền não. |

| One should observe mentality and materiality in phenomena such as seeing and hearing, until one is completely free from the wrong view of aggregates. | Người ta nên quan sát danh và sắc trong các pháp như thấy và nghe, cho đến khi hoàn toàn thoát

khỏi thân kiến. |

| This is why monk teachers exhort and encourage meditators to practice insight meditation diligently. | Đây là lý do tại sao các vị Tăng sư khuyến khích và động viên các thiền sinh thực hành thiền quán một cách siêng năng. |

| Meditators here too have come to undertake this practice. | Các thiền sinh ở đây cũng đã đến để thực hiện pháp hành này. |

| In time, if one completes the practice, one will attain the Noble Path and Fruition. | Theo thời gian, nếu một người hoàn thành pháp hành, người đó sẽ đạt được Thánh Đạo và Quả. |

| Then the 'wrong view of aggregates' will be destroyed, and one will be liberated from the four woeful planes. | Khi đó, 'thân kiến' sẽ bị tiêu diệt, và người đó sẽ được giải thoát khỏi bốn khổ cảnh. |

| The way to practice meditation is simple: in each moment of seeing, simply observe and note the phenomena that appear. | Phương pháp thực hành thiền rất đơn giản: trong mỗi khoảnh khắc thấy, chỉ cần quan sát và ghi nhận các pháp hiện ra. |

| When seeing occurs, note 'seeing, seeing.' | Khi sự thấy xảy ra, hãy ghi nhận 'thấy, thấy'. |

| To note means to pay close attention with mindfulness and wisdom in order to know clearly and accurately. | Ghi nhận có nghĩa là chú tâm chặt chẽ bằng chánh niệm và trí tuệ để biết rõ ràng và chính xác. |

| Sometimes, when one notes 'seeing, seeing,' one is noting the visible object; sometimes one is noting the seeing consciousness; and sometimes one is noting the eye faculty. | Đôi khi, khi một người ghi nhận 'thấy, thấy', người đó đang ghi nhận sắc trần; đôi khi người đó đang ghi nhận thức thấy; và đôi khi người đó đang ghi nhận nhãn căn. |

| In each case, one continues to understand that this is how seeing occurs. | Trong mỗi trường hợp, người ta tiếp tục hiểu rằng đây là cách sự thấy xảy ra. |

| Whatever is noted, the act of noting and knowing is essential. | Bất cứ điều gì được ghi nhận, hành động ghi nhận và biết là thiết yếu. |

| If nothing is noted, then dependent upon the act of seeing, the wrong view of aggregates arises, giving rise to notions such as 'individual,' 'being,' and 'self.' | Nếu không có gì được ghi nhận, thì tùy thuộc vào hành động thấy, thân kiến phát sinh, làm nảy sinh các khái niệm như 'cá nhân', 'chúng sinh', và 'cái ngã'. |

| From this wrong view, defilements arise clinging to the ideas of 'permanence,'

‘satisfaction,’ and ‘self.’ | Từ tà kiến này, các phiền não phát sinh bám chấp vào ý niệm về ‘thường còn’, ‘mãn nguyện’, và ‘cái ngã’. |

| Defilements generate ‘action’ (kamma), kamma produces results, and thus new existence arises. | Phiền não tạo ra ‘hành động’ (kamma), kamma tạo ra kết quả, và do đó sự tồn tại mới phát sinh. |

| This is how the wheel of Dependent Origination revolves, perpetuating the endless suffering of the cycle of rebirth. | Đây là cách bánh xe Duyên khởi quay, duy trì sự đau khổ vô tận của vòng luân hồi. |

| Therefore, | Vì vậy, |

| to avoid revolving within this cycle, one has to be mindful and note ‘seeing, seeing’ at the moment of seeing. | để tránh xoay chuyển trong vòng luân hồi này, người ta phải chánh niệm và ghi nhận ‘thấy, thấy’ ngay khoảnh khắc thấy. |

| The same principle applies to hearing and other sense experiences. | Nguyên tắc tương tự áp dụng cho nghe và các kinh nghiệm giác quan khác. |

| Only mentality and materiality exist. | Chỉ có danh và sắc tồn tại. |

| ‘Hearing’ means arising of hearing consciousness dependent upon the ear-matter. | ‘Nghe’ có nghĩa là sự phát sinh của thức nghe tùy thuộc vào nhĩ căn. |

| The ear is materiality; the sound is materiality; the knowing of the sound is mentality. | Cái tai là sắc; âm thanh là sắc; sự biết âm thanh là danh. |

| These two—materiality and mentality—are all that truly exist. | Hai thứ này—sắc và danh—là tất cả những gì thực sự tồn tại. |

| To understand this, one should observe and note each moment of hearing: ‘hearing, hearing’. | Để hiểu điều này, người ta nên quan sát và ghi nhận mỗi khoảnh khắc nghe: ‘nghe, nghe’. |

| The same applies to smelling. | Tương tự áp dụng cho ngửi. |

| In each moment of smelling, one should note: ‘smelling, smelling’. | Trong mỗi khoảnh khắc ngửi, người ta nên ghi nhận: ‘ngửi, ngửi’. |

| In each moment of tasting, one should note: ‘tasting, tasting’. | Trong mỗi khoảnh khắc nếm, người ta nên ghi nhận: ‘nếm, nếm’. |

| In each moment of touching, one should note the touching. | Trong mỗi khoảnh khắc xúc chạm, người ta nên ghi nhận sự xúc chạm. |

| Throughout the entire body, wherever there is flesh and blood, | Khắp toàn bộ cơ thể, bất cứ nơi nào có thịt và máu, |

| there exists a type of materiality that receives tactile contact. | tồn tại một loại sắc nhận sự tiếp xúc xúc chạm. |

| This is called ‘body sensitivity’ (kāya-pasāda). | Điều này được gọi là ‘thân tịnh sắc’ (kāya-pasāda). |

| All pleasant and unpleasant touches strike upon this body-sensitivity. | Tất cả các xúc chạm dễ chịu và khó chịu đều đụng chạm vào thân tịnh sắc này. |

| When these touches strike, the mind called ‘body consciousness’ (kāya-viññāṇa) arises and knows them. | Khi những xúc chạm này đụng chạm, tâm được gọi là ‘thân thức’ (kāya-viññāṇa) phát sinh và biết chúng. |

| Thus, in each moment of contact: the body-sensitivity is materiality, the tactile object is materiality, and the knowing mind is mentality. | Do đó, trong mỗi khoảnh khắc tiếp xúc: thân tịnh sắc là sắc, đối tượng xúc chạm là sắc, và tâm biết là danh. |

| Only these two—mentality and materiality—are truly present. | Chỉ có hai thứ này—danh và sắc—là thực sự hiện diện. |

| To know these things, in each moment of touching, one must note: ‘touching, touching’. | Để biết những điều này, trong mỗi khoảnh khắc xúc chạm, người ta phải ghi nhận: ‘xúc chạm, xúc chạm’. |

| What we’ve discussed so far concerns ordinary contact sensations. | Những gì chúng ta đã thảo luận cho đến nay liên quan đến các cảm giác tiếp xúc thông thường. |

| But there are also more intense sensations—those accompanied by painful feeling (dukkha vedanā): burning, aching, stabbing, throbbing, cramping, and many others. | Nhưng cũng có những cảm giác mãnh liệt hơn—những cảm giác đi kèm với cảm thọ khổ (dukkha vedanā): nóng bỏng, đau nhức, nhói, đập, co thắt, và nhiều loại khác. |

| In such cases, the painful feeling becomes dominant. | Trong những trường hợp như vậy, cảm thọ khổ trở nên nổi trội. |

| So, one should note the feeling directly: ‘aching, aching,’ ‘burning, burning,’ ‘painful, painful’. | Vì vậy, người ta nên ghi nhận trực tiếp cảm thọ: ‘nhức, nhức,’ ‘nóng, nóng,’ ‘đau, đau’. |

| One should note them just as they arise. | Người ta nên ghi nhận chúng ngay khi chúng phát sinh. |

| Sometimes, when the hands or feet bend, stretched, moved, or adjusted, distinct touching sensations become apparent in those areas. | Đôi khi, khi tay hoặc chân co, duỗi, di chuyển, hoặc điều chỉnh, các cảm giác xúc chạm rõ ràng trở nên hiển nhiên ở những khu vực đó. |

| Due to the intention to bend, stretch, move, the material phenomena of bending, stretching, and moving occur step by step, moment by moment, as produced by the mental intention. | Do ý định co, duỗi, di chuyển, các pháp vật chất của sự co, duỗi, và di chuyển xảy ra từng bước, từng khoảnh khắc, do ý định tâm lý sinh ra. |

| At the beginning stage, one may not yet clearly know this process. | Ở giai đoạn ban đầu, người ta có thể chưa biết rõ tiến trình này. |

| It will become evident only after sustained practice. | Nó sẽ trở nên rõ ràng chỉ sau khi thực hành liên tục. |

| What is being explained now is for the sake of 'wisdom born of hearing' (sutamayā paññā) so that meditators can begin to understand in advance. | Những gì đang được giải thích bây giờ là vì 'trí tuệ sinh ra từ việc nghe' (sutamayā paññā) để các thiền sinh có thể bắt đầu hiểu trước. |

| In truth, all bodily movements are initiated by these subtle mental intentions. | Trong sự thật, tất cả các cử động của cơ thể đều được khởi xướng bởi những ý định tâm lý vi tế này. |

| Because of the intention to bend, the bending materiality arises. | Bởi vì ý định co, sắc co phát sinh. |

| Because of the intention to stretch, the stretching materiality arises. | Bởi vì ý định duỗi, sắc duỗi phát sinh. |

| These material phenomena arise moment by moment and then pass away then and there. | Các pháp vật chất này phát sinh từng khoảnh khắc và sau đó diệt đi ngay tại đó. |

| After some extended practice, meditators will come to see this clearly for themselves. | Sau một thời gian thực hành kéo dài, các thiền sinh sẽ tự mình thấy điều này rõ ràng. |

| Activities such as bending or stretching begin with the subtle mental intention: 'I will bend,' 'I will stretch.' | Các hoạt động như co hoặc duỗi bắt đầu bằng ý định tâm lý vi tế: 'Tôi sẽ co,' 'Tôi sẽ duỗi.' |

| Because of these intentions, material phenomena arise in the hands and feet—bending | Bởi vì những ý định này, các pháp vật chất phát sinh trong tay và chân—sắc co, |

| materiality, stretching materiality, tension materiality, and movement materiality —arising step by step, moment by moment. | sắc duỗi, sắc căng thẳng, và sắc cử động—phát sinh từng bước, từng khoảnh khắc. |

| Each time these materialities arise, they strike against the body-sensitivity (kāya-pasāda) located in the hands and feet. | Mỗi khi các sắc này phát sinh, chúng va chạm vào thân tịnh sắc (kāya-pasāda) nằm ở tay và chân. |

| As a result, tactile consciousness (kāya-viññāṇa) arises and knows the contact. | Kết quả là, thân thức (kāya-viññāṇa) phát sinh và biết sự tiếp xúc. |

| That is why sensations of tension and movement in the limbs become clearly apparent. | Đó là lý do tại sao các cảm giác căng thẳng và cử động ở tứ chi trở nên rõ ràng hiển nhiên. |

| If these sensations are not observed and noted, one may fall into the wrong view and assume: 'It is I who bends,' 'It is I who stretches,' 'This is my hand,' 'This is my foot.' | Nếu những cảm giác này không được quan sát và ghi nhận, người ta có thể rơi vào tà kiến và cho rằng: 'Chính tôi co,' 'Chính tôi duỗi,' 'Đây là tay tôi,' 'Đây là chân tôi.' |

| Such notions lead to 'wrong view of aggregates'. | Những khái niệm như vậy dẫn đến 'thân kiến'. |

| To prevent this, one must note mindfully: 'bending,' 'stretching,' 'moving,' as each action occurs. | Để ngăn chặn điều này, người ta phải ghi nhận bằng chánh niệm: 'co,' 'duỗi,' 'di chuyển,' khi mỗi hành động xảy ra. |

| When mental intention arises, it depends on the heart-base (hadaya-rūpa). | Khi ý định tâm lý phát sinh, nó phụ thuộc vào ý vật (hadaya-rūpa). |

| The thoughts, plans, and decisions that follow are mental phenomena. | Các suy nghĩ, kế hoạch, và quyết định theo sau là các pháp tâm lý. |

| In brief, all these processes depend on the physical body. | Tóm lại, tất cả các tiến trình này đều phụ thuộc vào thân thể vật lý. |

| The heart-base and the physical body are materiality; the thinking, planning, and knowing are mentality. | Ý vật và thân thể vật lý là sắc; sự suy nghĩ, lên kế hoạch, và biết là danh. |

| Only these two— mentality and materiality—exist. | Chỉ có hai thứ này—danh và sắc—tồn tại. |

| To understand this, one must note: 'intending,' 'thinking,' 'planning,' as each mental event arises. | Để hiểu điều này, người ta phải ghi nhận: 'có ý định,' 'suy nghĩ,' 'lên kế

hoạch,’ khi mỗi sự kiện tâm lý phát sinh. |

| As one continues to observe each arising of mentality and materiality, and their immediate dissolution, concentration becomes exceptionally strong. | Khi một người tiếp tục quan sát mỗi sự phát sinh của danh và sắc, và sự tan rã tức thì của chúng, định trở nên vô cùng mạnh mẽ. |

| The mind no longer wanders—it remains fixed on the object, steady and clear. | Tâm không còn lang thang nữa—nó duy trì sự cố định trên đối tượng, ổn định và rõ ràng. |

| At that point, insight knowledge (vipassanā-ñāṇa) begins to arise in a special way. | Tại thời điểm đó, tuệ quán (vipassanā-ñāṇa) bắt đầu phát sinh một cách đặc biệt. |

| One directly experiences that in each moment of noting, only two things are present: the knowing mind and the object that is known. | Người ta trực tiếp kinh nghiệm rằng trong mỗi khoảnh khắc ghi nhận, chỉ có hai thứ hiện diện: tâm biết và đối tượng được biết. |

| These two arise together and pass away together. | Hai thứ này cùng nhau phát sinh và cùng nhau diệt đi. |

| As this observation deepens, one sees that nothing remains stable. | Khi sự quan sát này sâu sắc hơn, người ta thấy rằng không có gì duy trì sự ổn định. |

| In each moment of noting, one sees that something arises, it is noted, and then it disappears. | Trong mỗi khoảnh khắc ghi nhận, người ta thấy rằng một cái gì đó phát sinh, nó được ghi nhận, và sau đó nó biến mất. |

| Another arises, is noted, and disappears. | Một cái khác phát sinh, được ghi nhận, và biến mất. |

| This arising and vanishing continues without interruption. | Sự sinh và diệt này tiếp tục không gián đoạn. |

| There is no permanence. | Không có sự thường còn. |

| One sees clearly: ‘It arises and then it passes away—it does not last.’ | Người ta thấy rõ: ‘Nó phát sinh và sau đó nó diệt đi—nó không kéo dài.’ |

| This is the insight into impermanence (aniccānupassanā). | Đây là tuệ quán vô thường (aniccānupassanā). |

| Then one begins to understand: ‘It’s all just arising and passing away—nothing but suffering.’ | Sau đó người ta bắt đầu hiểu: ‘Tất cả chỉ là sinh và diệt—không gì khác ngoài

khổ.’ |

| This is the insight into suffering (dukkhānupassanā). | Đây là tuệ quán khổ (dukkhānupassanā). |

| One also experiences intense painful sensations—burning, aching, stabbing, cramping—that are hard to endure. | Người ta cũng kinh nghiệm các cảm giác đau đớn dữ dội—nóng bỏng, nhức nhối, nhói, co thắt—rất khó chịu đựng. |

| Observing these, one sees the entire body as a mass of suffering, like a great burden. | Quan sát những điều này, người ta thấy toàn bộ cơ thể như một khối khổ, giống như một gánh nặng lớn. |

| This too is insight into suffering. | Đây cũng là tuệ quán khổ. |

| Furthermore, in each moment of noting, one sees that mentality and materiality do not behave according to one’s will. | Hơn nữa, trong mỗi khoảnh khắc ghi nhận, người ta thấy rằng danh và sắc không hoạt động theo ý muốn của mình. |

| They arise according to their own conditions. | Chúng phát sinh theo điều kiện riêng của chúng. |

| One realizes: ‘These uncontrollable phenomena are not a ‘self’, not a ‘being’, not “I.”’ | Người ta nhận ra: ‘Các pháp không kiểm soát được này không phải là một ‘cái ngã’, không phải là một ‘chúng sinh’, không phải là “tôi.”’ |

| This is the insight into non-self (anattānupassanā). | Đây là tuệ quán vô ngã (anattānupassanā). |

| When these three insights—impermanence, suffering, and non-self—become complete, then the knowledge of the Path (magga-ñāṇa) and knowledge of Fruition (phala-ñāṇa) arise – one | Khi ba tuệ quán này—vô thường, khổ, và vô ngã—trở nên hoàn chỉnh, thì trí tuệ của Đạo (magga-ñāṇa) và trí tuệ của Quả (phala-ñāṇa) phát sinh – người ta |

| realizes Nibbāna. | chứng ngộ Nibbāna. |

| With the attainment of even the first Path and Fruition, one is completely liberated from the four woeful states. | Với sự thành tựu của dù chỉ Đạo và Quả đầu tiên, người ta được giải thoát hoàn toàn khỏi bốn khổ cảnh. |

| At the very least, one must strive to reach the first Path and Fruition. | Ít nhất, người ta phải nỗ lực để đạt đến Đạo và Quả đầu tiên. |

| To do so, one must diligently observe whatever arises at the six sense doors—seeing,

hearing, smelling, tasting, touching, and thinking. | Để làm được điều đó, người ta phải siêng năng quan sát bất cứ điều gì phát sinh tại sáu cửa giác quan—thấy, nghe, ngửi, nếm, xúc chạm, và suy nghĩ. |

| However, in the beginning stages of practice, one cannot yet note everything. | Tuy nhiên, trong các giai đoạn bắt đầu của pháp hành, người ta chưa thể ghi nhận mọi thứ. |

| Mindfulness, concentration, and wisdom are not yet strong. | Chánh niệm, định, và tuệ vẫn chưa mạnh. |

| Seeing and hearing arise very rapidly. | Sự thấy và nghe phát sinh rất nhanh. |

| It may seem as if seeing, hearing, and thinking are happening all at once. | Có vẻ như sự thấy, nghe, và suy nghĩ đang xảy ra cùng một lúc. |

| One cannot yet distinguish which comes first or later. | Người ta chưa thể phân biệt cái nào đến trước hay đến sau. |

| In truth, they arise one at a time. | Trong sự thật, chúng phát sinh từng cái một. |

| One cannot see and hear at the same moment. | Người ta không thể thấy và nghe cùng một khoảnh khắc. |

| But for a beginner, without strong mindfulness and concentration, it is not yet possible to discern these processes clearly. | Nhưng đối với một người mới bắt đầu, không có chánh niệm và định mạnh, vẫn chưa thể phân biệt rõ ràng các tiến trình này. |

| This is only the beginning of training. | Đây chỉ là sự bắt đầu của việc rèn luyện. |

| Therefore, in the early stages, it is not necessary to note too many things. | Do đó, trong các giai đoạn đầu, không cần thiết phải ghi nhận quá nhiều thứ. |

| Begin with just a few. | Hãy bắt đầu chỉ với một vài thứ. |

| Moreover, seeing and hearing occur only when the mind is directed toward them. | Hơn nữa, sự thấy và nghe chỉ xảy ra khi tâm được hướng đến chúng. |

| Without attention, one may neither see nor hear clearly. | Không có sự chú ý, người ta có thể không thấy cũng không nghe rõ ràng. |

| Moreover, smelling occurs only sometimes. | Hơn nữa, sự ngửi chỉ xảy ra đôi khi. |

| Tasting occurs only when taste comes into contact. | Sự nếm chỉ xảy ra khi vị tiếp xúc. |

| These should be noted only when they arise. | Những thứ này nên được ghi nhận chỉ khi chúng phát sinh. |

| What is always present, however, are tactile sensations. | Tuy nhiên, điều luôn hiện diện là các cảm giác xúc chạm. |

| These are constantly arising. | Chúng liên tục phát sinh. |

| For example, one may feel tension or tightness in the body. | Ví dụ, một người có thể cảm thấy căng thẳng hoặc thắt chặt trong cơ thể. |

| These should be noted as they become apparent. | Những điều này nên được ghi nhận khi chúng trở nên hiển nhiên. |

| So how should one note them? | Vậy phải ghi nhận chúng như thế nào? |

| One must continuously observe and note: ‘sitting, sitting, sitting’—with focused attention. | Người ta phải liên tục quan sát và ghi nhận: ‘ngồi, ngồi, ngồi’—với sự chú ý tập trung. |

| Sitting is not just a static posture—it arises from a series of mental intentions to sit. | Ngồi không chỉ là một tư thế tĩnh—nó phát sinh từ một chuỗi các ý định tâm lý muốn ngồi. |

| Because of these intentions, tension-based sitting materiality arises step by step. | Bởi vì những ý định này, sắc ngồi dựa trên sự căng thẳng phát sinh từng bước. |

| It’s like a ball filled with air: it remains upright because of internal pressure. | Nó giống như một quả bóng chứa đầy không khí: nó duy trì sự thẳng đứng nhờ áp suất bên trong. |

| Similarly, the body remains upright due to the continuous arising of tension materiality throughout. | Tương tự, cơ thể duy trì sự thẳng đứng do sự phát sinh liên tục của sắc căng thẳng khắp cơ thể. |

| This uprightness is not due to muscular strength. | Sự thẳng đứng này không phải do sức mạnh cơ bắp. |

| Even a weak or sick person can sit upright. | Ngay cả một người yếu hoặc bệnh cũng có thể ngồi thẳng. |

| The body may be heavy, yet it doesn’t collapse. | Cơ thể có thể nặng, nhưng nó không sụp đổ. |

| This is not because of forceful energy, but because of the arising of tension materiality. | Điều này không phải do năng lượng mạnh mẽ, mà là do sự phát sinh của sắc căng thẳng. |

| Ordinary people may think it’s the muscles pulling the body up. | Những người bình thường có thể nghĩ rằng đó là các cơ kéo cơ thể lên. |

| That’s partially true—but muscles, blood, flesh, and bones are all just materiality. | Điều đó đúng một phần—nhưng cơ bắp, máu, thịt, và xương đều chỉ là sắc. |

| The tension and sitting materiality arise within these material states. | Sắc căng thẳng và sắc ngồi phát sinh bên trong các trạng thái vật chất này. |

| Just like air filling a ball, the air element arises throughout the body, moment by moment, allowing the body to remain upright. | Giống như không khí lấp đầy một quả bóng, phong đại phát sinh khắp cơ thể, từng khoảnh khắc, cho phép cơ thể duy trì sự thẳng đứng. |

| When one becomes drowsy, the sitting posture may collapse. | Khi một người trở nên buồn ngủ, tư thế ngồi có thể sụp đổ. |

| Why? | Tại sao? |

| Drowsiness prevents the arising of fresh tension materiality. | Sự buồn ngủ ngăn cản sự phát sinh của sắc căng thẳng mới. |

| The consciousness that arises during sleep is the ‘life-continuum’ (bhavaṅga). | Thức phát sinh trong giấc ngủ là ‘hữu phần’ (bhavaṅga). |

| This consciousness cannot generate the tension materiality required for sitting. | Thức này không thể tạo ra sắc căng thẳng cần thiết cho việc ngồi. |

| Therefore, the posture collapses when one is drowsy. | Do đó, tư thế sụp đổ khi một người buồn ngủ. |

| But when one is alert, strong consciousness continues to arise. | Nhưng khi một người tỉnh táo, thức mạnh mẽ tiếp tục phát sinh. |

| These consciousnesses cause the continuous arising of the air element. | Các thức này gây ra sự phát sinh liên tục của phong đại. |

| To understand this, one must focus on the sitting body and note: ‘sitting, sitting, sitting.’ | Để hiểu điều này, người ta phải tập trung vào cơ thể đang ngồi và ghi nhận: ‘ngồi, ngồi, ngồi.’ |

| This is not about searching for tension alone. | Điều này không phải là chỉ tìm kiếm sự căng thẳng. |

| One must encompass the whole body—lower parts like the legs, which are bent, and

upper parts like the spine, which are erect— everything. | Người ta phải bao gồm toàn bộ cơ thể—các phần dưới như chân, đang co, và các phần trên như cột sống, đang thẳng đứng—tất cả mọi thứ. |

| Then, note the entire sitting body with focused attention: ‘sitting, sitting, sitting.’ | Sau đó, ghi nhận toàn bộ cơ thể đang ngồi với sự chú ý tập trung: ‘ngồi, ngồi, ngồi.’ |

| However, if one notes only ‘sitting,’ it may become too easy. | Tuy nhiên, nếu một người chỉ ghi nhận ‘ngồi,’ nó có thể trở nên quá dễ dàng. |

| When it’s too easy, effort (vīriya) weakens, and concentration becomes dominant. | Khi quá dễ dàng, tinh tấn (vīriya) suy yếu, và định trở nên chiếm ưu thế. |

| Over time, this imbalance leads to sloth and torpor (thīna-middha), a sluggish state that is dull and heavy. | Theo thời gian, sự mất cân bằng này dẫn đến hôn trầm và thụy miên (thīna-middha), một trạng thái uể oải, đờ đẫn và nặng nề. |

| To counter this, one must increase effort by expanding the range of observation. | Để chống lại điều này, người ta phải tăng tinh tấn bằng cách mở rộng phạm vi quan sát. |

| For example, while noting ‘sitting,’ also observe and note the touch sensation: ‘touching, touching.’ | Ví dụ, trong khi ghi nhận ‘ngồi,’ cũng quan sát và ghi nhận cảm giác xúc chạm: ‘xúc chạm, xúc chạm.’ |

| Whether it’s the feet, hands, or buttocks—wherever contact is clear, note it. | Dù là chân, tay, hay mông—bất cứ nơi nào sự tiếp xúc rõ ràng, hãy ghi nhận nó. |

| So first, note ‘sitting’ by focusing on the posture. | Vì vậy, trước tiên, hãy ghi nhận ‘ngồi’ bằng cách tập trung vào tư thế. |

| Then, note ‘touching’ by focusing on the contact point. | Sau đó, ghi nhận ‘xúc chạm’ bằng cách tập trung vào điểm tiếp xúc. |

| Then, alternate between the two: ‘sitting, touching, sitting, touching.’ | Sau đó, xen kẽ giữa hai cái: ‘ngồi, xúc chạm, ngồi, xúc chạm.’ |

| Noting means observing. | Ghi nhận có nghĩa là quan sát. |

| It means directing the mind toward the object and clearly knowing it. | Nó có nghĩa là hướng tâm đến đối tượng và biết rõ ràng về nó. |

| This is also called ‘watching,’ ‘noting,’ or ‘attending.’ | Điều này cũng được gọi là ‘theo dõi,’ ‘ghi nhận,’ hoặc ‘chú tâm.’ |

| Though the words differ, the meaning is the same. | Mặc dù từ ngữ khác nhau, ý nghĩa là như nhau. |

| Therefore, one must continuously alternate: ‘sitting, touching, sitting, touching.’ | Do đó, người ta phải liên tục xen kẽ: ‘ngồi, xúc chạm, ngồi, xúc chạm.’ |

| For those who have practiced mindfulness of breathing (ānāpānassati) for an extended period, this method may feel easier | Đối với những người đã thực hành niệm hơi thở (ānāpānassati) trong một thời gian dài, phương pháp này có thể cảm thấy dễ dàng hơn |

| and more accessible compared to noting the rising and falling of the abdomen. | và dễ tiếp cận hơn so với việc ghi nhận sự phồng lên và xẹp xuống của bụng. |

| But for beginners who haven’t practiced any meditation before, it will not be easy to begin with ‘sitting’ and ‘touching.’ | Nhưng đối với những người mới bắt đầu chưa từng thực hành thiền trước đây, sẽ không dễ dàng để bắt đầu với ‘ngồi’ và ‘xúc chạm.’ |

| It will be very difficult. | Nó sẽ rất khó khăn. |

| That’s why one should begin with objects that are easier to know than these. | Đó là lý do tại sao người ta nên bắt đầu với các đối tượng dễ biết hơn những thứ này. |

| What is this, then? | Vậy thì đó là gì? |

| With each inhalation and exhalation of breath, the abdomen expands and contracts. | Với mỗi hơi thở vào và thở ra, bụng nở ra và co lại. |

| This is what one should begin to observe and note. | Đây là điều mà người ta nên bắt đầu quan sát và ghi nhận. |

| It is easier and more distinct than observing the breath at the nostrils. | Nó dễ dàng và rõ ràng hơn so với việc quan sát hơi thở tại lỗ mũi. |

| Breath is not as distinct as the expansion and contraction of the abdomen. | Hơi thở không rõ ràng bằng sự nở ra và co lại của bụng. |

| In the beginning, trying to observe the in-breath and out-breath at the nostril tip is not as clear. | Lúc ban đầu, cố gắng quan sát hơi thở vào và hơi thở ra tại đầu lỗ mũi không rõ ràng bằng. |

| But the rising and falling of the abdomen is coarse and obvious. | Nhưng sự phồng lên và xẹp xuống của bụng là thô và rõ ràng. |

| For beginners, it is better to take an object which is coarse and clear. | Đối với người mới bắt đầu, tốt hơn là nên chọn một đối tượng thô và rõ ràng. |

| It’s like learning to read: one must begin with simple letters. | Nó giống như học đọc:

người ta phải bắt đầu bằng những chữ cái đơn giản. |

| If one starts with difficult ones, it’s hard to learn. | Nếu một người bắt đầu với những chữ cái khó, sẽ khó học. |

| In the same way, in the meditation practice too, it is easier for concentration and wisdom to develop if one begins with what is easy and clear. | Tương tự như vậy, trong pháp hành thiền, định và tuệ cũng dễ phát triển hơn nếu một người bắt đầu với những gì dễ dàng và rõ ràng. |

| It is said in commentaries that in the insight meditation, one should begin the practice with obvious object. | Trong các bản chú giải có nói rằng trong thiền quán, người ta nên bắt đầu pháp hành với đối tượng rõ ràng. |

| Among mentality and materiality, mentality is subtle and not easily perceived. | Trong danh và sắc, danh là vi tế và không dễ nhận thấy. |

| Materiality is coarse and more apparent. | Sắc là thô và rõ ràng hơn. |

| That’s why beginners in pure insight practice (vipassanā-yānika) begin by observing materiality. | Đó là lý do tại sao những người mới bắt đầu trong thực hành thiền quán thuần túy (vipassanā-yānika) bắt đầu bằng cách quan sát sắc. |

| Even within materiality, the derived materiality (upādā-rūpa) is subtle and hard to perceive. | Ngay cả trong sắc, sắc phụ thuộc (upādā-rūpa) là vi tế và khó nhận thấy. |

| But the ‘great elements’ (mahābhūta- | Nhưng ‘các đại chủng’ (mahābhūta- |

| rūpa) are coarse and more noticeable. | rūpa) là thô và dễ nhận thấy hơn. |

| So, one should begin with the coarse ones—earth, water, fire, and air. | Vì vậy, người ta nên bắt đầu với những cái thô—đất, nước, lửa, và không khí. |

| Among these, the air element—which manifests as tension, pressure, and movement—is more apparent in the extension and contraction of the abdomen. | Trong số này, phong đại—biểu hiện dưới dạng căng thẳng, áp lực, và cử động—rõ ràng hơn trong sự nở ra và co lại của bụng. |

| When the abdomen rises and falls, one perceives the tension and movement of the air element. | Khi bụng phồng lên và xẹp xuống, người ta nhận thấy sự căng thẳng và cử động của phong đại. |

| One should begin the practice by noting the air element. | Người ta nên bắt đầu pháp hành bằng cách ghi nhận phong đại. |

| In the Satipaṭṭhāna Sutta it is said: “When walking, one knows “I am walking”; when standing, one knows “I am standing”; when sitting, one knows “I am sitting”; when lying down, one knows “I am lying down.”’ | Trong Kinh Satipaṭṭhāna có nói: “Khi đi, người ta biết ‘Tôi đang đi’; khi đứng, người ta biết ‘Tôi đang đứng’; khi ngồi, người ta biết ‘Tôi đang ngồi’; khi nằm, người ta biết ‘Tôi đang nằm’.” |

| Every bodily action and adjustments should be known. | Mọi hành động và điều chỉnh của cơ thể nên được biết. |

| The commentary on this Sutta emphasizes knowing air | Bản chú giải về Kinh này nhấn mạnh việc biết phong đại khi biết chúng. |

| element when knowing them. | |

| In truth, all four elements are present in every posture and movements, but the air element is more prominent in bodily movement. | Trong sự thật, tất cả bốn đại chủng đều hiện diện trong mọi tư thế và cử động, nhưng phong đại nổi bật hơn trong cử động cơ thể. |

| So now, while sitting and breathing, the rising and falling of the abdomen is distinct. | Vì vậy, bây giờ, trong khi ngồi và thở, sự phồng lên và xẹp xuống của bụng là rõ ràng. |

| These two—rising and falling—should be the starting point for noting. | Hai cái này—phồng và xẹp—nên là điểm bắt đầu để ghi nhận. |

| From here, I will now explain the practical method of noting. | Từ đây, tôi sẽ giải thích phương pháp thực hành ghi nhận. |

| Up to now, I’ve been giving a broad explanation for the sake of general knowledge. | Cho đến bây giờ, tôi đã đưa ra một lời giải thích rộng rãi vì mục đích kiến thức chung. |

| Now I will focus on the actual technique of noting. | Bây giờ tôi sẽ tập trung vào kỹ thuật ghi nhận thực tế. |

| Listen carefully and attentively. | Hãy lắng nghe cẩn thận và chăm chú. |

| To note the rising and falling, first place your attention on the abdomen. | Để ghi nhận sự phồng lên và xẹp xuống, trước tiên hãy đặt sự chú ý của bạn vào bụng. |

| When you inhale, you will notice the abdomen rising. | Khi bạn hít vào, bạn sẽ nhận thấy bụng phồng lên. |

| When you exhale, you will notice it falling. | Khi bạn thở ra, bạn sẽ nhận thấy nó xẹp xuống. |

| Note the rising movement as ‘rising.’ | Ghi nhận cử động phồng lên là ‘phồng.’ |

| Note the falling movement as ‘falling.’ | Ghi nhận cử động xẹp xuống là ‘xẹp.’ |

| If the movement is not yet clear, gently place your hand on the abdomen. | Nếu cử động chưa rõ ràng, nhẹ nhàng đặt tay lên bụng. |

| But do not control your breath. | Nhưng đừng kiểm soát hơi thở của bạn. |

| Do not hold it in. | Đừng nín thở. |

| Do not force it to be fast or strong. | Đừng ép nó nhanh hay mạnh. |

| If you do, you will become tired. | Nếu bạn làm vậy, bạn sẽ trở nên mệt mỏi. |

| Just breathe naturally. | Chỉ cần thở tự nhiên. |

| If the breath becomes irregular, gently return to normal breathing. | Nếu hơi thở trở nên không đều, nhẹ nhàng trở lại hơi thở bình thường. |

| As you breathe naturally, observe the rising as ‘rising,’ and the falling as ‘falling.’ | Khi bạn thở tự nhiên, quan sát sự phồng lên là ‘phồng,’ và sự xẹp xuống là ‘xẹp.’ |

| These words—‘rising’ and ‘falling’—should be silently noted in the mind. | Những từ này—‘phồng’ và ‘xẹp’—nên được ghi nhận thầm lặng trong tâm. |

| There is no need to say them aloud. | Không cần phải nói chúng thành tiếng. |

| With each rising and falling, know them and note accordingly. | Với mỗi sự phồng lên và xẹp xuống, hãy biết chúng và ghi nhận tương ứng. |

| Insight is not about the words themselves. | Tuệ quán không phải là về chính các từ. |

| The goal is to know. | Mục tiêu là biết. |

| So merely saying the words is not enough. | Vì vậy, chỉ nói các từ là không đủ. |

| When you note ‘rising,’ you must clearly know the entire rising movement from beginning to end. | Khi bạn ghi nhận ‘phồng,’ bạn phải biết rõ ràng toàn bộ cử động phồng lên từ đầu đến cuối. |

| When you note ‘falling,’ you must clearly know the entire falling movement from beginning to end. | Khi bạn ghi nhận ‘xẹp,’ bạn phải biết rõ ràng toàn bộ cử động xẹp xuống từ đầu đến cuối. |

| The knowing mind must connect with the object, like a stone striking a target precisely. | Cái tâm biết phải kết nối với đối tượng, giống như một hòn đá đánh trúng mục tiêu một cách chính xác. |

| The object that arises and the mind that notes it must meet directly and precisely. | Đối tượng phát sinh và tâm ghi nhận nó phải gặp nhau trực tiếp và chính xác. |

| This is how to note with full attention. | Đây là cách ghi nhận với sự chú ý hoàn toàn. |

| Noting the falling of the abdomen is also the same. | Ghi nhận sự xẹp xuống của bụng cũng tương tự. |

| If there is nothing special to note, one should continue noting only the two movements of the abdomen: rising and falling. | Nếu không có gì đặc biệt để ghi nhận, người ta nên tiếp tục chỉ ghi nhận hai cử động của bụng: phồng và xẹp. |

| Note continuously: 'rising, falling, rising, falling.' | Ghi nhận liên tục: 'phồng, xẹp, phồng, xẹp.' |

| While noting in this way, the mind may wander elsewhere. | Trong khi ghi nhận theo cách này, tâm có thể lang thang nơi khác. |

| If concentration is not yet strong, the mind does not remain where it is | Nếu định chưa mạnh, tâm không ở lại nơi nó được |

| P a g e 25 \| 56 | Trang 25 \| 56 |

| placed. | đặt. |

| Even though one is noting only the rising and falling, the mind will continue to go elsewhere. | Ngay cả khi một người chỉ ghi nhận sự phồng lên và xẹp xuống, tâm sẽ tiếp tục đi nơi khác. |

| When the mind wanders to another object in this way, one must also note that wandering mind. | Khi tâm lang thang đến một đối tượng khác theo cách này, người ta cũng phải ghi nhận cái tâm lang thang đó. |

| Note: 'wandering, wandering.' | Ghi nhận: 'lang thang, lang thang.' |

| After noting once or twice, the mind will stop going elsewhere. | Sau khi ghi nhận một hoặc hai lần, tâm sẽ ngừng đi nơi khác. |

| Then resume noting: 'rising, falling, rising, falling.' | Sau đó tiếp tục ghi nhận: 'phồng, xẹp, phồng, xẹp.' |

| If the mind thinks about a place, note: 'going, going'. | Nếu tâm nghĩ về một nơi, ghi nhận: 'đi, đi'. |

| Then resume noting: 'rising, falling, rising, falling.' | Sau đó tiếp tục ghi nhận: 'phồng, xẹp, phồng, xẹp.' |

| If the mind imagines a person, note: 'imagining, imagining.' | Nếu tâm tưởng tượng về

một người, ghi nhận: 'tưởng tượng, tưởng tượng.' |

| Then return to noting: 'rising, falling.' | Sau đó trở lại ghi nhận: 'phồng, xẹp.' |

| If the mind imagines speaking with someone, note: 'speaking, speaking.' | Nếu tâm tưởng tượng nói chuyện với ai đó, ghi nhận: 'nói, nói.' |

| In short, any thinking, imagining, planning, and so on must be noted. | Tóm lại, bất kỳ suy nghĩ, tưởng tượng, lên kế hoạch, và vân vân, đều phải được ghi nhận. |

| How to note? | Ghi nhận như thế nào? |

| If imagination arises, note: 'imagining, imagining.' | Nếu tưởng tượng phát sinh, ghi nhận: 'tưởng tượng, tưởng tượng.' |

| If thinking arises, note: 'thinking, thinking.' | Nếu suy nghĩ phát sinh, ghi nhận: 'suy nghĩ, suy nghĩ.' |

| If knowing arises, note: 'knowing, knowing.' | Nếu sự biết phát sinh, ghi nhận: 'biết, biết.' |

| If reflecting arises, note: 'reflecting, reflecting.' | Nếu suy tư phát sinh, ghi nhận: 'suy tư, suy tư.' |

| If joy arises in the mind, note: 'joy, joy.' | Nếu niềm vui phát sinh trong tâm, ghi nhận: 'vui, vui.' |

| If boredom arises, note: 'bored, bored.' | Nếu sự nhàm chán phát sinh, ghi nhận: 'chán, chán.' |

| If delight arises, note: 'delight, delight.' | Nếu sự thích thú phát sinh, ghi nhận: 'thích thú, thích thú.' |

| If disappointment arises, note: 'disappointed, disappointed.' | Nếu sự thất vọng phát sinh, ghi nhận: 'thất vọng, thất vọng.' |

| Observing and noting such mental states as they arise is the practice of 'contemplation of mind' (cittānupassanā). | Quan sát và ghi nhận các trạng thái tâm lý như vậy khi chúng phát sinh là pháp hành 'quán tâm' (cittānupassanā). |

| Because people ordinarily cannot observe these fleeting mental states, they mistakenly believe them to be a permanent 'self' or a 'being. | Bởi vì mọi người thông thường không thể quan sát các trạng thái tâm lý thoáng qua này, họ tin lầm rằng chúng là một 'cái ngã' hoặc một 'chúng sinh' thường còn. |

| They assume: 'It is 'I' who imagines; 'I' who thinks; 'I' who plans; 'I' who knows.' | Họ cho rằng: 'Chính 'tôi' tưởng tượng; 'tôi' suy nghĩ; 'tôi' lên kế hoạch; 'tôi' biết.' |

| From childhood until now, they have believed that there is truly an enduring ‘I’ who knows. | Từ thời thơ ấu cho đến bây giờ, họ đã tin rằng thực sự có một ‘tôi’ kéo dài, người biết. |

| But in reality, there is no such permanent ‘I.’ | Nhưng trong thực tế, không có một ‘tôi’ thường còn như vậy. |

| What exists are only momentary mental states, arising and passing away one after another. | Điều tồn tại chỉ là các trạng thái tâm lý từng khoảnh khắc, phát sinh và diệt đi cái này tiếp nối cái khác. |

| By noting them directly, one sees for oneself that only these transient mental states exist. | Bằng cách ghi nhận chúng trực tiếp, người ta tự mình thấy rằng chỉ có các trạng thái tâm lý thoáng qua này tồn tại. |

| The Blessed One declared this truth in the Dhammapada thus: “Dūraṅgamaṃ ekacaraṃ, asarīraṃ guhāsayaṃ; Ye cittaṃ saṃyamessanti, mokkhanti mārabandhanā.” | Đức Thế Tôn đã tuyên bố chân lý này trong Kinh Pháp Cú như sau: “Dūraṅgamaṃ ekacaraṃ, asarīraṃ guhāsayaṃ; Ye cittaṃ saṃyamessanti, mokkhanti mārabandhanā.” |

| “Far-going, solitary, without a body, dwelling in the cave— those who restrain the mind are freed from the bonds of Māra.” | “Đi xa, đi một mình, không thân thể, trú ngụ trong hang—những ai chế ngự được tâm sẽ thoát khỏi xiềng xích của Ma vương.” |

| The mind is called ‘far-going’ because it can travel far. | Tâm được gọi là ‘đi xa’ bởi vì nó có thể đi rất xa. |

| Even while a person sits in the meditation hall, the mind may wander outside, into the town, into distant cities or countries. | Ngay cả khi một người ngồi trong thiền đường, tâm có thể lang thang bên ngoài, vào thị trấn, vào các thành phố hoặc quốc gia xa xôi. |

| Whatever is remembered, however far away, the mind instantly reaches there. | Bất cứ điều gì được nhớ, dù xa xôi đến đâu, tâm ngay lập tức đến đó. |

| Such wandering mind must be observed and noted. | Cái tâm lang thang như vậy phải được quan sát và ghi nhận. |

| The mind is also ‘solitary’ because it goes alone, one moment at a time. | Tâm cũng là ‘đi một mình’ bởi vì nó đi một mình, từng khoảnh khắc một. |

| Each mental state arises one after another, moment by moment. | Mỗi trạng thái tâm lý phát sinh cái này tiếp nối cái khác, từng khoảnh khắc một. |

| Ordinary people do not realize this. | Những người bình thường không nhận ra điều này. |

| They think there is only one continuous mind lasting throughout life. | Họ nghĩ chỉ có một cái tâm liên tục kéo dài suốt cuộc đời. |

| They do not see that new minds are arising all the time. | Họ không thấy rằng các tâm mới đang phát sinh liên tục. |

| They believe that the mind which saw, heard, or thought in the past is the same mind that knows now. | Họ tin rằng cái tâm đã thấy, nghe, hoặc suy nghĩ trong quá khứ là cùng một cái tâm biết bây giờ. |

| Some even think that seeing, hearing, smelling, tasting, touching, and knowing can all occur simultaneously. | Một số người thậm chí còn nghĩ rằng thấy, nghe, ngửi, nếm, xúc chạm, và biết đều có thể xảy ra đồng thời. |

| In truth, this is not so. | Trong sự thật, điều này không phải vậy. |

| The mind arises one at a time, moment by moment. | Tâm phát sinh từng cái một, từng khoảnh khắc một. |

| This will be directly realized only after a sustained practice. | Điều này sẽ được trực tiếp chứng ngộ chỉ sau một thời gian thực hành liên tục. |

| Thoughts and imaginations are very clear. | Suy nghĩ và tưởng tượng rất rõ ràng. |

| When one notes ‘thinking, thinking,’ they vanish. | Khi một người ghi nhận ‘suy nghĩ, suy nghĩ,’ chúng biến mất. |

| When one notes ‘imagining, | Khi một người ghi nhận ‘tưởng tượng, |

| imagining,’ they vanish. | tưởng tượng,’ chúng biến mất. |

| These mental states arise and pass away like beads dropping one after another. | Các trạng thái tâm lý này phát sinh và diệt đi giống như những hạt chuỗi rơi xuống cái này tiếp nối cái khác. |

| The previous mind and the next mind are not connected. | Cái tâm trước và cái tâm sau không được kết nối. |

| This will be realized directly. | Điều này sẽ được chứng ngộ trực tiếp. |

| The mind is also called ‘without a body’. | Tâm cũng được gọi là ‘không thân thể’. |

| Unlike materiality, which is coarse and obvious, mentality has no physical form. |

Không giống như sắc, vốn là thô và rõ ràng, danh không có hình thức vật lý. |

| Materiality is evident in the body—hands, feet, head, flesh, bones. | Sắc hiển nhiên trong cơ thể—tay, chân, đầu, thịt, xương. |

| Materiality in the external world is also very evident. | Sắc trong thế giới bên ngoài cũng rất hiển nhiên. |

| If someone asks, “What is materiality?”, one can even hold it and say, “This.” | Nếu ai đó hỏi, “Sắc là gì?”, người ta thậm chí có thể cầm nó và nói, “Đây.” |

| But if asked, “What is mentality?” it is difficult to answer as mentality is not a physical object. | Nhưng nếu được hỏi, “Danh là gì?” thì khó trả lời vì danh không phải là một đối tượng vật lý. |

| That is why scientists in the world cannot analyze it. | Đó là lý do tại sao các nhà khoa học trên thế giới không thể phân tích nó. |

| Yet it can be understood as the phenomena that knows object. | Tuy nhiên, nó có thể được hiểu là pháp biết đối tượng. |

| To know the mentality clearly, one should observe each arising mind as it occurs. | Để biết rõ ràng về danh, người ta nên quan sát mỗi tâm phát sinh khi nó xảy ra. |

| Then mentality becomes as clear as if one were holding it in the hand. | Khi đó danh trở nên rõ ràng như thể người ta đang cầm nó trong tay. |

| When mindfulness becomes strong, one sees the mind jumping from one object to another, very distinctly. | Khi chánh niệm trở nên mạnh, người ta thấy tâm nhảy từ đối tượng này sang đối tượng khác, rất rõ ràng. |

| This immaterial mind, which travels to various objects, must be observed and noted. | Cái tâm vô hình này, vốn đi đến nhiều đối tượng khác nhau, phải được quan sát và ghi nhận. |

| The mind is also ‘dwelling in the cave’ because it depends on the heart-base within the body. | Tâm cũng là ‘trú ngụ trong hang’ bởi vì nó phụ thuộc vào ý vật bên trong cơ thể. |

| Thus, the verse says that those meditators who restrain such a mind are freed from the bonds of Māra. | Do đó, câu kệ nói rằng những thiền sinh chế ngự được tâm như vậy sẽ thoát khỏi xiềng xích của Ma vương. |

| The mind knows and thinks about various kinds of objects. | Tâm biết và suy nghĩ về nhiều loại đối tượng khác nhau. |

| This mind arises within the body and is said to dwell here. | Tâm này phát sinh bên trong cơ thể và được cho là trú ngụ ở đây. |

| Such a mind must be observed and noted each time it arises. | Một cái tâm như vậy phải được quan sát và ghi nhận mỗi khi nó phát sinh. |

| By noting and knowing the mind as it arises, one can restrain it. | Bằng cách ghi nhận và biết tâm khi nó phát sinh, người ta có thể chế ngự nó. |

| When the mind is | Khi tâm được |

| restrained, one becomes free from the bonds of defilements. | chế ngự, người ta trở nên thoát khỏi xiềng xích của các phiền não. |

| Therefore, every arising mind must be noted. | Do đó, mọi tâm phát sinh đều phải được ghi nhận. |

| This mind disappears easily when noted. | Tâm này biến mất dễ dàng khi được ghi nhận. |

| For example, when one notes it once or twice, it ceases to exist—it disappears. | Ví dụ, khi một người ghi nhận nó một hoặc hai lần, nó không còn tồn tại nữa—nó biến mất. |

| When one notes ‘thinking, thinking’ once or twice, the thought vanishes. | Khi một người ghi nhận ‘suy nghĩ, suy nghĩ’ một hoặc hai lần, ý nghĩ biến mất. |

| Then one should simply return to noting ‘rising, falling, rising, falling.’ | Sau đó người ta nên đơn giản trở lại ghi nhận ‘phồng, xẹp, phồng, xẹp.’ |

| In the same way, when swallowing or spitting of spittle, one must also note it. | Tương tự như vậy, khi nuốt hoặc nhổ nước bọt, người ta cũng phải ghi nhận nó. |

| If there is the desire to swallow, note: ‘wanting to swallow.’ | Nếu có ý muốn nuốt, ghi nhận: ‘muốn nuốt.’ |

| When actually swallowing, note: ‘swallowing, swallowing.’ | Khi thực sự nuốt, ghi nhận: ‘nuốt, nuốt.’ |

| In this way, note each stage of the process: ‘wanting to swallow,’ ‘collecting,’ ‘swallowing.’ | Bằng cách này, ghi nhận mỗi giai đoạn của tiến trình: ‘muốn nuốt,’ ‘tập hợp,’ ‘nuốt.’ |

| Why? | Tại sao? |

| Because in swallowing too, people mistake the processes for ‘I’ or ‘being.’ | Bởi vì trong việc nuốt, mọi người cũng lầm lẫn các tiến trình này là ‘tôi’ hoặc ‘chúng sinh.’ |

| They cling to the idea that wanting to swallow is ‘I,’ and swallowing is ‘I.’ | Họ bám chấp vào ý tưởng rằng muốn nuốt là ‘tôi,’ và nuốt là ‘tôi.’ |

| In truth, the desire to swallow is mentality, not ‘I.’ | Trong sự thật, ý muốn nuốt là danh, không phải ‘tôi.’ |

| The act of swallowing is materiality, not ‘I.’ | Hành động nuốt là sắc, không phải ‘tôi.’ |

| Only mentality and materiality exist. | Chỉ có danh và sắc tồn tại. |

| One should note these processes to realize this directly. | Người ta nên ghi nhận các tiến trình này để trực tiếp chứng ngộ điều này. |

| Furthermore, when one spits, if there is desire to spit, note: ‘wanting to spit.’ | Hơn nữa, khi một người nhổ, nếu có ý muốn nhổ, ghi nhận: ‘muốn nhổ.’ |

| If the head is tilted, note: ‘tilting, tilting.’ | Nếu đầu nghiêng, ghi nhận: ‘nghiêng, nghiêng.’ |

| Do it slowly. | Hãy làm nó chậm. |

| When looking, note: ‘looking, seeing.’ | Khi nhìn, ghi nhận: ‘nhìn, thấy.’ |

| When spitting, note: ‘spitting, spitting.’ | Khi nhổ, ghi nhận: ‘nhổ, nhổ.’ |

| After noting these, return again to ‘rising, falling.’ | Sau khi ghi nhận những điều này, trở lại ‘phồng, xẹp.’ |

| As one sits for a long time, painful sensations such as stiffness, heat, or aching will arise. | Khi một người ngồi lâu, các cảm giác đau đớn như cứng, nóng, hoặc nhức sẽ phát sinh. |

| These too must be noted. | Những điều này cũng phải được ghi nhận. |

| When stiffness arises, focus carefully and note: ‘stiff, stiff.’ | Khi sự cứng phát sinh, tập trung cẩn thận và ghi nhận: ‘cứng, cứng.’ |

| When heat arises, note: ‘hot, hot.’ | Khi sự nóng phát sinh, ghi nhận: ‘nóng, nóng.’ |

| When pain arises, note: ‘pain, pain.’ | Khi đau phát sinh, ghi nhận: ‘đau, đau.’ |

| When cramp arises, note: ‘cramp, cramp.’ | Khi co thắt phát sinh, ghi nhận: ‘co thắt, co thắt.’ |

| When tiredness arises, note: ‘tired, tired.’ | Khi mệt mỏi phát sinh, ghi nhận: ‘mệt, mệt.’ |

| All | Tất cả |

| P a g e 29 \| 56 | Trang 29 \| 56 |

| these are forms of painful feeling. | những điều này là các dạng của cảm thọ khổ. |

| Observing them is the practice of ‘contemplation of feelings’ (vedanānupassanā). |

Quan sát chúng là pháp hành ‘quán thọ’ (vedanānupassanā). |

| Because ordinary people cannot observe and know these feelings as they arise, they think: ‘I am stiff; I am hot; I am in pain.’ | Bởi vì những người bình thường không thể quan sát và biết các cảm thọ này khi chúng phát sinh, họ nghĩ: ‘Tôi cứng; Tôi nóng; Tôi đang đau.’ |

| They identify with the suffering as ‘I’ or ‘being.’ | Họ đồng nhất hóa với sự đau khổ là ‘tôi’ hoặc ‘chúng sinh.’ |

| They think it is the same ‘I’: “Before, everything was fine with me; but now it is difficult.” | Họ nghĩ đó là cùng một ‘tôi’: “Trước đây, mọi thứ đều ổn với tôi; nhưng bây giờ thì khó khăn.” |

| In truth, this is not so. | Trong sự thật, điều này không phải vậy. |

| Within the body, unpleasant sensations arise one after another, and unpleasant feelings arise one after another. | Bên trong cơ thể, các cảm giác khó chịu phát sinh cái này tiếp nối cái khác, và các cảm thọ khó chịu phát sinh cái này tiếp nối cái khác. |

| It is like an electric lamp: new currents of electricity keep arriving, so the light continues without interruption. | Nó giống như một bóng đèn điện: các dòng điện mới tiếp tục đến, vì vậy ánh sáng tiếp tục không gián đoạn. |

| In the same way, new painful sensations and feelings keep arising continuously. | Tương tự như vậy, các cảm giác và cảm thọ khổ mới tiếp tục phát sinh liên tục. |

| Therefore, to know them exactly and clearly, one must observe them carefully. | Do đó, để biết chúng chính xác và rõ ràng, người ta phải quan sát chúng cẩn thận. |

| When stiffness arises, note: ‘stiff, stiff.’ | Khi sự cứng phát sinh, ghi nhận: ‘cứng, cứng.’ |

| When heat arises, note: ‘hot, hot.’ | Khi sự nóng phát sinh, ghi nhận: ‘nóng, nóng.’ |

| When pain arises, note: ‘pain, pain.’ | Khi đau phát sinh, ghi nhận: ‘đau, đau.’ |

| When cramp arises, note: ‘cramp, cramp.’ | Khi co thắt phát sinh, ghi nhận: ‘co thắt, co thắt.’ |

| At first, these sensations may increase. | Lúc đầu, những cảm giác này có thể tăng lên. |

| Then the desire to change posture will arise. | Sau đó, ý muốn thay đổi tư thế sẽ phát sinh. |

| Note: ‘wanting to change, wanting to change.’ | Ghi nhận: ‘muốn thay đổi, muốn thay đổi.’ |

| After noting this, return again to observing the stiffness or heat. | Sau khi ghi nhận điều này, trở lại quan sát sự cứng hoặc nóng. |

| If one endures patiently, these sensations often fade away by themselves. | Nếu một người kiên nhẫn chịu đựng, những cảm giác này thường tự tiêu tan. |

| When they fade, return to noting 'rising, falling.' | Khi chúng tiêu tan, trở lại ghi nhận 'phồng, xẹp.' |

| It is said that if one can be patient, one can reach Nibbāna. | Người ta nói rằng nếu một người có thể kiên nhẫn, người đó có thể đạt đến Nibbāna. |

| Compared to other circumstances, patience is most useful in meditation practice. | So với các hoàn cảnh khác, sự kiên nhẫn là hữu ích nhất trong pháp hành thiền. |

| When one practices meditation, one must be patient. | Khi một người thực hành thiền, người đó phải kiên nhẫn. |

| If one cannot endure sensations such as stiffness and heat, and frequently adjusts and changes posture, concentration cannot | Nếu một người không thể chịu đựng các cảm giác như cứng và nóng, và thường xuyên điều chỉnh và thay đổi tư thế, định không thể |

| develop. | phát triển. |

| Without concentration, wisdom cannot arise. | Không có định, tuệ không thể phát sinh. |

| Without wisdom, one cannot attain the Path, Fruition, and Nibbāna. | Không có tuệ, người ta không thể đạt được Đạo, Quả, và Nibbāna. |

| Therefore, one must endure and continue practicing meditation. | Do đó, người ta phải chịu đựng và tiếp tục thực hành thiền. |

| In meditation, patience means enduring the painful feelings within the body. | Trong thiền, sự kiên nhẫn có nghĩa là chịu đựng các cảm thọ khổ bên trong cơ thể. |

| Enduring external insults or abuse is also patience, but it is minor. | Chịu đựng các lời lăng mạ hoặc lạm dụng bên ngoài cũng là kiên nhẫn, nhưng nó là nhỏ. |

| Here, the emphasis is on enduring internal painful feelings such as pain and stiffness. | Ở đây, sự nhấn mạnh là vào việc chịu đựng các cảm thọ khổ bên trong như đau và cứng. |

| When one can be patient in this way, there is the 'restraint of patience' (khanti saṃvara). | Khi một người có thể kiên nhẫn theo cách này, có 'sự chế ngự bằng kiên

nhẫn’ (khanti saṃvara). |

| Therefore, when stiffness, heat, pain, or discomfort arises, do not immediately stop noting and adjust the posture. | Do đó, khi sự cứng, nóng, đau, hoặc khó chịu phát sinh, đừng ngay lập tức ngừng ghi nhận và điều chỉnh tư thế. |

| Instead, continue noting patiently: ‘stiff, stiff,’ ‘hot, hot,’ and so on. | Thay vào đó, tiếp tục ghi nhận một cách kiên nhẫn: ‘cứng, cứng,’ ‘nóng, nóng,’ và vân vân. |

| By patiently noting in this way, moderate painful feelings often fade away. | Bằng cách kiên nhẫn ghi nhận theo cách này, các cảm thọ khổ vừa phải thường tiêu tan. |

| When concentration becomes strong, one can see that even very intense painful feelings disappear. | Khi định trở nên mạnh, người ta có thể thấy rằng ngay cả các cảm thọ khổ rất mãnh liệt cũng biến mất. |

| When they disappear, simply return to noting ‘rising, falling, rising, falling.’ | Khi chúng biến mất, chỉ cần trở lại ghi nhận ‘phồng, xẹp, phồng, xẹp.’ |

| If painful feelings persist for a long time and do not fade, then it is permissible to adjust the posture. | Nếu các cảm thọ khổ kéo dài trong một thời gian dài và không tiêu tan, thì được phép điều chỉnh tư thế. |

| But before moving, note the intention: ‘wanting to change, wanting to change.’ | Nhưng trước khi di chuyển, ghi nhận ý định: ‘muốn thay đổi, muốn thay đổi.’ |

| If the hand moves, note: ‘moving, moving.’ | Nếu tay cử động, ghi nhận: ‘di chuyển, di chuyển.’ |

| If shifting occurs, note: ‘shifting, shifting.’ | Nếu sự xê dịch xảy ra, ghi nhận: ‘xê dịch, xê dịch.’ |

| Move slowly, and note each stage: ‘moving, moving,’ ‘touching, touching,’ and so forth. | Di chuyển chậm, và ghi nhận từng giai đoạn: ‘di chuyển, di chuyển,’ ‘xúc chạm, xúc chạm,’ và vân vân. |

| If the body sways, note: ‘swaying, swaying.’ | Nếu cơ thể lắc lư, ghi nhận: ‘lắc lư, lắc lư.’ |

| If the legs move, note: ‘moving, moving.’ | Nếu chân cử động, ghi nhận: ‘di chuyển, di chuyển.’ |

| If the body is lowered, note: ‘lowering, lowering.’ | Nếu cơ thể được hạ xuống, ghi nhận: ‘hạ xuống, hạ xuống.’ |

| When the body becomes still again, return to noting ‘rising, falling.’ | Khi cơ thể trở nên tĩnh lặng trở lại, trở lại ghi nhận ‘phồng, xẹp.’ |

| Do not leave gaps between one noting and the next. | Đừng để khoảng trống giữa lần ghi nhận này và lần ghi nhận tiếp theo. |

| Each preceding and following moment of mindfulness and concentration must connect seamlessly. | Mỗi khoảnh khắc chánh niệm và định trước và sau phải kết nối liền mạch. |

| In this way, mindfulness and wisdom grow step by step, and they become stronger and more mature, until eventually the Path knowledge arises. | Bằng cách này, chánh niệm và tuệ lớn lên từng bước, và chúng trở nên mạnh mẽ hơn và trưởng thành hơn, cho đến khi cuối cùng trí tuệ Đạo phát sinh. |

| Meditation practice is like a man trying to kindle fire by rubbing sticks together. | Pháp hành thiền giống như một người đàn ông cố gắng nhóm lửa bằng cách cọ xát các thanh gỗ với nhau. |

| In ancient times, there were no matches. | Trong thời cổ đại, không có diêm. |

| One had to rub wood continuously until heat arose and fire appeared. | Người ta phải cọ xát gỗ liên tục cho đến khi nhiệt phát sinh và lửa xuất hiện. |

| If he stopped rubbing before that, the fire would not come. | Nếu anh ta ngừng cọ xát trước đó, lửa sẽ không đến. |

| Only by continuous effort did the flame arise. | Chỉ bằng nỗ lực liên tục, ngọn lửa mới phát sinh. |

| In the same way, one must note without interruption—connecting each moment of mindfulness with the next and each moment of concentration with the next. | Tương tự như vậy, người ta phải ghi nhận không gián đoạn—kết nối mỗi khoảnh khắc chánh niệm với khoảnh khắc tiếp theo và mỗi khoảnh khắc định với khoảnh khắc tiếp theo. |

| Do not stop if noting stiffness or heat is complete. | Đừng dừng lại nếu việc ghi nhận sự cứng hoặc nóng là hoàn tất. |

| Continue to note: ‘rising, falling, rising, falling.’ | Tiếp tục ghi nhận: ‘phồng, xẹp, phồng, xẹp.’ |

| While noting in this way, if itching arises somewhere in the body, one should note it. | Trong khi ghi nhận theo cách này, nếu ngứa phát sinh ở đâu đó trong cơ thể, người ta nên ghi nhận nó. |

| Pay attention to the itchy area, and note: ‘itching, itching.’ | Chú ý đến khu vực ngứa, và ghi nhận: ‘ngứa, ngứa.’ |

| Note carefully. | Ghi nhận cẩn thận. |

| Itching is also a painful feeling. | Ngứa cũng là một cảm thọ khổ. |

| When the desire to scratch arises, note: ‘wanting to scratch, wanting to scratch.’ | Khi ý muốn gãi phát sinh, ghi nhận: ‘muốn gãi, muốn gãi.’ |

| Then return to noting ‘itching, itching.’ | Sau đó trở lại ghi nhận ‘ngứa, ngứa.’ |

| Often, the itch will fade away by itself. | Thường thì, cơn ngứa sẽ tự tiêu tan. |

| If it does, return to ‘rising, falling.’ | Nếu nó tiêu tan, trở lại ‘phồng, xẹp.’ |

| If the itch does not fade, then scratching may be necessary. | Nếu cơn ngứa không tiêu tan, thì việc gãi có thể cần thiết. |

| But before scratching, note the intention: ‘wanting to scratch, wanting to scratch.’ | Nhưng trước khi gãi, ghi nhận ý định: ‘muốn gãi, muốn gãi.’ |

| If the hand is lifted, note: ‘lifting, lifting.’ | Nếu tay được nhấc lên, ghi nhận: ‘nhấc lên, nhấc lên.’ |

| If it is moved note: ‘moving, moving.’ | Nếu nó được di chuyển ghi nhận: ‘di chuyển, di chuyển.’ |

| If touching occurs in the itchy area, note: ‘touching, touching.’ | Nếu sự xúc chạm xảy ra ở khu vực ngứa, ghi nhận: ‘xúc chạm, xúc chạm.’ |

| If rubbing or pressing occurs in the itchy area, note: ‘rubbing, rubbing,’ ‘pressing, pressing.’ | Nếu sự cọ xát hoặc ấn xảy ra ở khu vực ngứa, ghi nhận: ‘cọ xát, cọ xát,’ ‘ấn, ấn.’ |

| When the hand | Khi tay |

| withdraws, note: ‘withdrawing, withdrawing.’ | rút về, ghi nhận: ‘rút về, rút về.’ |

| If the hand touches somewhere, note: ‘touching, touching.’ | Nếu tay chạm vào đâu đó, ghi nhận: ‘xúc chạm, xúc chạm.’ |

| Then return again to noting ‘rising, falling.’ | Sau đó trở lại ghi nhận ‘phồng, xẹp.’ |

| In this way, whatever bodily adjustments are made, each must be noted stage by stage. | Bằng cách này, bất cứ điều chỉnh cơ thể nào được thực hiện, mỗi cái đều phải được ghi nhận từng giai đoạn. |

| No action should escape mindfulness. | Không hành động nào nên thoát khỏi chánh niệm. |

| Every time the body moves, the intention to move must be noted first, followed by each movement. | Mỗi khi cơ thể di chuyển, ý định di chuyển phải được ghi nhận trước, theo sau là mỗi cử động. |

| When one is attentively noting in this way, painful feelings may arise within the body naturally. | Khi một người đang chăm chú ghi nhận theo cách này, các cảm thọ khổ có thể phát sinh trong cơ thể một cách tự nhiên. |

| When unbearable sensations arise in the body, ordinary people immediately adjust their posture without mindfulness. | Khi các cảm giác không thể chịu đựng được phát sinh trong cơ thể, những người bình thường ngay lập tức điều chỉnh tư thế của họ mà không có chánh niệm. |

| Because of this, suffering does not appear clearly. | Bởi vì điều này, sự đau khổ không xuất hiện rõ ràng. |

| The posture conceals the characteristic of suffering. | Tư thế che giấu đặc tính của khổ. |

| In this way, each new posture hides the truth of suffering, so people do not realize that suffering is present. | Bằng cách này, mỗi tư thế mới che giấu sự thật về đau khổ, vì vậy mọi người không nhận ra rằng đau khổ đang hiện diện. |

| They think: ‘All day and all night I am fine; there is more comfort than discomfort.’ | Họ nghĩ: ‘Cả ngày lẫn đêm tôi đều ổn; có nhiều sự thoải mái hơn là khó chịu.’ |

| Only when severe illness or painful feelings arise do they recognize suffering. | Chỉ khi bệnh tật nặng hoặc các cảm thọ khổ phát sinh họ mới nhận ra đau khổ. |

| In reality, this is not so. | Trong thực tế, điều này không phải vậy. |

| Try sitting quietly without moving. | Hãy thử ngồi yên lặng mà không cử động. |

| How long can one remain still? | Một người có thể giữ yên bao lâu? |

| After five or ten minutes, the body becomes restless. | Sau năm hoặc mười phút, cơ thể trở nên bồn chồn. |

| After fifteen or twenty minutes, it becomes unbearable, and one must adjust. | Sau mười lăm hoặc hai mươi phút, nó trở nên không thể chịu đựng được, và người ta phải điều chỉnh. |

| One has to adjust the body in many ways frequently: the head bends, the hands move, the legs shift, the body sways forward and backward. | Người ta phải điều chỉnh cơ thể theo nhiều cách thường xuyên: đầu cúi xuống, tay cử động, chân xê dịch, cơ thể lắc lư tới lui. |

| Throughout the day, countless adjustments are made. | Suốt cả ngày, vô số điều chỉnh được thực hiện. |

| However, because of the lack of mindfulness one does not notice them. | Tuy nhiên, vì thiếu chánh niệm nên người ta không nhận thấy chúng. |

| This is normal for ordinary people. | Điều này là bình thường đối với những người bình thường. |

| For a meditator, however, the body is observed continuously with mindfulness. | Tuy nhiên, đối với một thiền sinh, cơ thể được quan sát liên tục bằng chánh niệm. |

| Because of this, the true nature of all phenomena becomes clear as they arise. | Bởi vì điều này, bản chất thực sự của tất cả các pháp trở nên rõ ràng khi chúng phát sinh. |

| Painful feelings arise, but the meditator notes them patiently: ‘stiff, stiff,’ ‘hot, hot.’ | Các cảm thọ khổ phát sinh, nhưng thiền sinh ghi nhận chúng một cách kiên nhẫn: ‘cứng, cứng,’ ‘nóng, nóng.’ |

| The meditator does not adjust the posture immediately. | Thiền sinh không điều chỉnh tư thế ngay lập tức. |

| When the desire to move arises, it is noted: ‘wanting to move, wanting to move.’ | Khi ý muốn di chuyển phát sinh, nó được ghi nhận: ‘muốn di chuyển, muốn di chuyển.’ |

| Only when the discomfort becomes truly unbearable does the meditator adjust. | Chỉ khi sự khó chịu trở nên thực sự không thể chịu đựng được, thiền sinh mới điều chỉnh. |

| Even then, each stage is carefully noted beginning from ‘wanting to move.’ | Ngay cả khi đó, mỗi giai đoạn được ghi nhận cẩn thận bắt đầu từ ‘muốn di chuyển.’ |

| In this way, the feeling that manifests in the body cannot be concealed by the posture. | Bằng cách này, cảm thọ biểu hiện trong cơ thể không thể bị che giấu bởi tư thế. |

| Sometimes painful feelings arise here and there—stiffness in one place, pain in another, cramp, itch, or pressure—and the whole body seems like a mass of suffering, a prison of misery with no escape. | Đôi khi các cảm thọ khổ phát sinh ở đây và ở đó—cứng ở một nơi, đau ở một nơi khác, co thắt, ngứa, hoặc áp lực—và toàn bộ cơ thể dường như là một khối đau khổ, một nhà tù khổ sở không lối thoát. |

| They are no longer concealed by bodily adjustments. | Chúng không còn bị che giấu bởi các điều chỉnh cơ thể. |

| This is the characteristic of suffering (dukkha-lakkhaṇa) becoming evident. | Đây là đặc

tính của khổ (dukkha-lakkhaṇa) trở nên hiển nhiên. |

| When one thinks about standing up from the sitting posture, one should note this mind: ‘wanting to stand, wanting to stand.’ | Khi một người nghĩ về việc đứng dậy từ tư thế ngồi, người ta nên ghi nhận tâm này: ‘muốn đứng, muốn đứng.’ |

| When one adjusts hands and legs, note: ‘lifting,’ ‘moving,’ ‘stretching,’ ‘touching,’ ‘straightening,’ and so on. | Khi một người điều chỉnh tay và chân, ghi nhận: ‘nhấc lên,’ ‘di chuyển,’ ‘duỗi,’ ‘xúc chạm,’ ‘duỗi thẳng,’ và vân vân. |

| One should adjust noting each stage. | Người ta nên điều chỉnh ghi nhận từng giai đoạn. |

| When the body leans forward, note: ‘leaning, leaning.’ | Khi cơ thể nghiêng về phía trước, ghi nhận: ‘nghiêng, nghiêng.’ |

| When standing up, the body feels light and rises with energy. | Khi đứng dậy, cơ thể cảm thấy nhẹ và nâng lên với năng lượng. |

| Focus on this and note: ‘standing, standing.’ | Tập trung vào điều này và ghi nhận: ‘đứng, đứng.’ |

| Do it slowly and gently. | Hãy làm nó chậm và nhẹ nhàng. |

| Even if strong and healthy, a person practicing meditation should behave as if weak or sick. | Ngay cả khi mạnh mẽ và khỏe mạnh, một người thực hành thiền nên hành động như thể yếu hoặc bệnh. |

| Healthy people may stand or walk quickly, but those with little strength move slowly and softly. | Những người khỏe mạnh có thể đứng hoặc đi nhanh, nhưng những người ít sức mạnh di chuyển chậm và nhẹ nhàng. |

| It must be very gentle. | Nó phải rất nhẹ nhàng. |

| When people with back pain stand up, they do so slowly and softly, fearing that their back might hurt. | Khi những người bị đau lưng đứng dậy, họ làm vậy chậm và nhẹ nhàng, sợ rằng lưng của họ có thể bị đau. |

| They support themselves lightly and rise carefully. | Họ tự hỗ trợ nhẹ nhàng và đứng dậy cẩn thận. |

| In meditation practice, one should train in the same way—as if weak or sick. | Trong pháp hành thiền, người ta nên rèn luyện theo cùng một cách—như thể yếu hoặc bệnh. |

| Only by slowing down in this way can mindfulness, concentration, and wisdom be

firmly established. | Chỉ bằng cách làm chậm lại theo cách này, chánh niệm, định, và tuệ mới có thể được thiết lập vững chắc. |

| Throughout life, one has lived without mindfulness, without noting. | Suốt cuộc đời, một người đã sống mà không có chánh niệm, không ghi nhận. |

| Only now is mindfulness being newly established. | Chỉ bây giờ chánh niệm mới đang được thiết lập. |

| Since it is just the beginning of training, mindfulness and knowledge is still weak. | Vì nó chỉ là sự bắt đầu của việc rèn luyện, chánh niệm và tri kiến vẫn còn yếu. |

| Material and mental phenomena arise very quickly. | Các pháp vật chất và tâm lý phát sinh rất nhanh. |

| If one moves quickly, the beginner's mindfulness cannot keep up. | Nếu một người di chuyển nhanh, chánh niệm của người mới bắt đầu không thể theo kịp. |

| Therefore, one must begin slowly. | Do đó, người ta phải bắt đầu chậm. |

| When standing up, note carefully: 'wanting to stand, standing, standing.' | Khi đứng dậy, ghi nhận cẩn thận: 'muốn đứng, đứng, đứng.' |

| Rise gently, like a sick person. | Đứng dậy nhẹ nhàng, như một người bệnh. |

| One should imitate the weak person. | Người ta nên bắt chước người yếu. |

| Only then can mindfulness, concentration, and wisdom develop. | Chỉ khi đó chánh niệm, định, và tuệ mới có thể phát triển. |

| It is not enough. | Điều đó không đủ. |

| Even though the eyes can see, one must practice as if blind. | Ngay cả khi mắt có thể thấy, người ta phải thực hành như thể bị mù. |

| People who see without restraint look here and there, distracted by sights, and lack sense-restraint. | Những người thấy mà không chế ngự nhìn đây nhìn đó, bị phân tâm bởi cảnh sắc, và thiếu sự chế ngự giác quan. |

| They look at whoever comes and continue looking. | Họ nhìn vào bất cứ ai đến và tiếp tục nhìn. |

| Their faculties are not calm. | Các căn của họ không tĩnh lặng. |

| A blind person is different. | Một người mù thì khác. |

| He does not raise his head to look around. | Anh ta không ngẩng đầu lên để nhìn xung quanh. |

| Even if he did, he cannot see. | Ngay cả khi anh ta làm vậy, anh ta cũng không thể thấy. |

| He does not look in front or behind. | Anh ta không nhìn phía trước hoặc phía sau. |

| If someone comes near and speaks, he does not look at that person. | Nếu ai đó đến gần và nói, anh ta không nhìn vào người đó. |

| It is as if he is in full control of his eye faculty. | Cứ như thể anh ta hoàn toàn kiểm soát nhãn căn của mình. |

| A meditator should also practice restraining the eye faculty like a blind person. | Một thiền sinh cũng nên thực hành chế ngự nhãn căn như một người mù. |

| Do not look anywhere. | Đừng nhìn bất cứ nơi nào. |

| One should value mindfulness and attend only to the meditation object. | Người ta nên coi trọng chánh niệm và chú tâm chỉ vào đối tượng thiền. |

| If one is sitting and noting, attention should remain only on the rising and falling of the abdomen. | Nếu một người đang ngồi và ghi nhận, sự chú ý nên duy trì chỉ trên sự phồng lên và xẹp xuống của bụng. |

| Even if something unusual appears nearby, one should not look at it attentively. | Ngay cả khi một cái gì đó bất thường xuất hiện gần đó, người ta không nên nhìn vào nó một cách chăm chú. |

| If seeing occurs, simply note: ‘seeing, seeing,’ and then return to ‘rising, falling.’ | Nếu sự thấy xảy ra, chỉ cần ghi nhận: ‘thấy, thấy,’ và sau đó trở lại ‘phồng, xẹp.’ |

| Do not give attention to anything else. | Đừng chú ý đến bất cứ điều gì khác. |

| Focus only on the meditation object. | Tập trung chỉ vào đối tượng thiền. |

| Practicing in this restrained way, others who do not understand may even think the meditator is blind. | Thực hành theo cách chế ngự này, những người khác không hiểu có thể thậm chí nghĩ thiền sinh bị mù. |

| Every meditator should give importance to practice to such an extent that others may wrongly presume he is blind. | Mọi thiền sinh nên coi trọng pháp hành đến mức mà những người khác có thể lầm tưởng anh ta bị mù. |

| Some meditators truly give importance to their practice. | Một số thiền sinh thực sự coi trọng pháp hành của họ. |

| They do not turn their head to look at things. | Họ không quay đầu để nhìn sự vật. |

| Their eye faculty is calm and restrained. | Nhãn căn của họ tĩnh lặng và chế ngự. |

| When they walk, they walk slowly, continuing mindful awareness and noting as instructed. | Khi họ đi, họ đi chậm, tiếp tục nhận thức chánh niệm và ghi nhận như đã được hướng dẫn. |

| They appear eager yet gentle. | Họ có vẻ háo hức nhưng nhẹ nhàng. |

| Every meditator should practice seriously in this way. | Mọi thiền sinh nên thực hành nghiêm túc theo cách này. |

| Similarly, though one can hear, one must practice as if deaf. | Tương tự, mặc dù một người có thể nghe, người ta phải thực hành như thể bị điếc. |

| When people without restraint of ear faculty hear sounds, they turn toward those sounds and respond. | Khi những người không chế ngự nhĩ căn nghe âm thanh, họ quay về phía những âm thanh đó và phản ứng. |

| Their ear faculty is not restrained. | Nhĩ căn của họ không được chế ngự. |

| But whatever is said to a deaf person, he does not hear, does not pay attention, and does not reply. | Nhưng bất cứ điều gì được nói với một người điếc, anh ta không nghe, không chú ý, và không trả lời. |

| A meditator’s restraint of faculties should be like this. | Sự chế ngự các căn của một thiền sinh nên như thế này. |

| One should practice restraining the ear faculty. | Người ta nên thực hành chế ngự nhĩ căn. |

| Whatever is said by others, if it is not important, do not attend to it, do not reply, do not listen deliberately. | Bất cứ điều gì được người khác nói, nếu nó không quan trọng, đừng chú tâm đến nó, đừng trả lời, đừng cố ý lắng nghe. |

| If sounds are heard naturally, simply note: ‘hearing, hearing,’ and then return to ‘rising, falling.’ | Nếu âm thanh được nghe một cách tự nhiên, chỉ cần ghi nhận: ‘nghe, nghe,’ và sau đó trở lại ‘phồng, xẹp.’ |

| A serious meditator does not turn toward the source of sound, does not reply, but continues meditation diligently. | Một thiền sinh nghiêm túc không quay về phía nguồn âm thanh, không trả lời, nhưng tiếp tục thiền định siêng năng. |

| Practicing in this way, those who do not understand may mistakenly think that the meditator is deaf. | Thực hành theo cách này, những người không hiểu có thể lầm tưởng rằng thiền sinh bị điếc. |

| The meditator should give such an importance to the practice. | Thiền sinh nên coi

trọng pháp hành đến mức như vậy. |

| P a g e 36 \| 56 | Trang 36 \| 56 |

| During meditation, the meditator has only one task: to note. | Trong khi thiền, thiền sinh chỉ có một nhiệm vụ: ghi nhận. |

| External sights and sounds are not the meditator’s work. | Cảnh sắc và âm thanh bên ngoài không phải là công việc của thiền sinh. |

| Therefore, however strange or unusual a sound may be, one should continue mindfulness practice attentively as if one did not hear them. | Do đó, dù âm thanh có lạ lùng hay bất thường đến đâu, người ta nên tiếp tục pháp hành chánh niệm một cách chăm chú như thể không nghe thấy chúng. |

| Even if one sees, one should continue to practice attentively as if one did not see. | Ngay cả khi một người thấy, người ta nên tiếp tục thực hành chăm chú như thể không thấy. |

| When adjusting the body, one should move gently, like a weak or sick person. | Khi điều chỉnh cơ thể, người ta nên di chuyển nhẹ nhàng, như một người yếu hoặc bệnh. |

| Moving the hands, shifting the feet, bending, stretching, bowing the head—all should be done slowly and softly, with mindfulness. | Cử động tay, xê dịch chân, co, duỗi, cúi đầu—tất cả nên được thực hiện chậm và nhẹ nhàng, với chánh niệm. |

| Thus, when rising from sitting, note: ‘rising, rising,’ and stand up slowly. | Do đó, khi đứng dậy từ tư thế ngồi, ghi nhận: ‘đứng lên, đứng lên,’ và đứng dậy chậm. |

| When the back straightens and one is standing, note: ‘standing, standing.’ | Khi lưng thẳng và một người đang đứng, ghi nhận: ‘đứng, đứng.’ |

| If the eyes happen to glance, note: ‘seeing, seeing,’ and return to ‘rising, falling.’ | Nếu mắt tình cờ liếc nhìn, ghi nhận: ‘thấy, thấy,’ và trở lại ‘phồng, xẹp.’ |

| When walking, note each step. | Khi đi, ghi nhận mỗi bước. |

| As the right foot moves, note: ‘right step.’ | Khi chân phải cử động, ghi nhận: ‘bước phải.’ |

| As the left foot moves, note: ‘left step.’ | Khi chân trái cử động, ghi nhận: ‘bước trái.’ |

| From lifting the foot to placing it down, note each stage in sequence. | Từ việc nhấc chân lên đến đặt chân xuống, ghi nhận mỗi giai đoạn theo trình tự. |

| Right step, left step, right step, left step—note each step one by one. | Bước phải, bước trái, bước phải, bước trái—ghi nhận mỗi bước từng bước một. |

| This is the method for walking meditation. | Đây là phương pháp cho thiền đi. |

| When walking quickly or walking over long distances, it is sufficient to note one step at a time: ‘right step, left step.’ | Khi đi nhanh hoặc đi trên quãng đường dài, chỉ cần ghi nhận một bước mỗi lần: ‘bước phải, bước trái.’ |

| This is adequate. | Điều này là đủ. |

| When walking slowly, or when practicing walking meditation, each step can be divided into three parts: lifting the foot, moving it forward, and placing it down. | Khi đi chậm, hoặc khi thực hành thiền đi, mỗi bước có thể được chia thành ba phần: nhấc chân lên, di chuyển nó về phía trước, và đặt nó xuống. |

| At first, one should begin with two parts—lifting and placing. | Lúc đầu, người ta nên bắt đầu với hai phần—nhấc và đặt. |

| When the foot is lifted, note: ‘lifting, lifting.’ | Khi chân được nhấc lên, ghi nhận: ‘nhấc, nhấc.’ |

| Know clearly the process of lifting. | Biết rõ ràng tiến trình nhấc. |

| When the foot is placed down, note: ‘placing, placing.’ | Khi chân được đặt xuống, ghi nhận: ‘đặt, đặt.’ |

| Know clearly the heaviness as it falls and touches the ground. | Biết rõ ràng sự nặng nề khi nó rơi xuống và chạm đất. |

| In this way, begin by noting two parts: ‘lifting, placing.’ | Bằng cách này, bắt đầu bằng cách ghi nhận hai phần: ‘nhấc, đặt.’ |

| One step is then completed. | Khi đó một bước được hoàn thành. |

| While noting the ‘placing’ of one foot, the other foot may already begin to lift. | Trong khi ghi nhận ‘đặt’ của một chân, chân kia có thể đã bắt đầu nhấc lên. |

| Do not let it go unnoticed. | Đừng để nó không được chú ý. |

| If lifting occurs, note it carefully from the beginning: ‘lifting, placing; lifting, placing.’ | Nếu sự nhấc lên xảy ra, ghi nhận nó cẩn thận từ đầu: ‘nhấc, đặt; nhấc, đặt.’ |

| Each step should be noted in two parts. | Mỗi bước nên được ghi nhận trong hai phần. |

| After two or three days of practice, this becomes easier. | Sau hai hoặc ba ngày thực hành, điều này trở nên dễ dàng hơn. |

| When it is easy to note two parts, progress to three parts: ‘lifting, moving, placing.’ | Khi

dễ dàng ghi nhận hai phần, tiến lên ba phần: ‘nhấc, di chuyển, đặt.’ |

| For example: ‘lifting, moving, placing; lifting, moving, placing.’ | Ví dụ: ‘nhấc, di chuyển, đặt; nhấc, di chuyển, đặt.’ |

| At the beginning, however, it is sufficient to note one part or two parts. | Tuy nhiên, lúc ban đầu, chỉ cần ghi nhận một phần hoặc hai phần là đủ. |

| When walking quickly, note simply: ‘right step, left step.’ | Khi đi nhanh, chỉ cần ghi nhận đơn giản: ‘bước phải, bước trái.’ |

| When walking slowly, note in two parts: ‘lifting, placing.’ | Khi đi chậm, ghi nhận trong hai phần: ‘nhấc, đặt.’ |

| If the desire to sit arises, note: ‘wanting to sit, wanting to sit.’ | Nếu ý muốn ngồi phát sinh, ghi nhận: ‘muốn ngồi, muốn ngồi.’ |

| If one happens to look, note: ‘looking, seeing.’ | Nếu một người tình cờ nhìn, ghi nhận: ‘nhìn, thấy.’ |

| Then return to noting the steps: ‘lifting, placing.’ | Sau đó trở lại ghi nhận các bước: ‘nhấc, đặt.’ |

| When arriving at the place to sit, note: ‘lifting, placing; lifting, placing.’ | Khi đến nơi để ngồi, ghi nhận: ‘nhấc, đặt; nhấc, đặt.’ |

| When stopping, note: ‘standing, standing.’ | Khi dừng lại, ghi nhận: ‘đứng, đứng.’ |

| If turning, note: ‘turning, turning.’ | Nếu xoay người, ghi nhận: ‘xoay, xoay.’ |

| If the desire to sit arises again, note: ‘wanting to sit, wanting to sit.’ | Nếu ý muốn ngồi phát sinh trở lại, ghi nhận: ‘muốn ngồi, muốn ngồi.’ |

| When sitting down, the body becomes heavy and descends. | Khi ngồi xuống, cơ thể trở nên nặng và hạ xuống. |

| Focus carefully and note: ‘sitting, sitting.’ | Tập trung cẩn thận và ghi nhận: ‘ngồi, ngồi.’ |

| After sitting, there may be | Sau khi ngồi, có thể có |

| small adjustments of the hands and feet. | những điều chỉnh nhỏ của tay và chân. |

| Note them all: ‘moving, moving,’ ‘bending, bending,’ ‘stretching, stretching.’ | Ghi nhận tất cả chúng: ‘di chuyển, di chuyển,’ ‘co, co,’ ‘duỗi, duỗi.’ |

| When the body is still, return to noting the rising and falling of the abdomen: ‘rising, falling; rising, falling.’ | Khi cơ thể tĩnh lặng, trở lại ghi nhận sự phồng lên và xẹp xuống

của bụng: ‘phồng, xẹp; phồng, xẹp.’ |

| If stiffness or heat arises, note accordingly. | Nếu sự cứng hoặc nóng phát sinh, ghi nhận tương ứng. |

| If the desire to lie down arises, note: ‘wanting to lie down, wanting to lie down.’ | Nếu ý muốn nằm xuống phát sinh, ghi nhận: ‘muốn nằm, muốn nằm.’ |

| As one prepares to lie down, there will be movements of the hands and feet. | Khi một người chuẩn bị nằm xuống, sẽ có các cử động của tay và chân. |

| Note them all: ‘lifting, lifting,’ ‘moving, moving,’ ‘supporting, supporting,’ ‘bending, bending,’ ‘stretching, stretching.’ | Ghi nhận tất cả chúng: ‘nhấc, nhấc,’ ‘di chuyển, di chuyển,’ ‘tựa, tựa,’ ‘co, co,’ ‘duỗi, duỗi.’ |

| When the body leans, note: ‘leaning, leaning.’ | Khi cơ thể nghiêng, ghi nhận: ‘nghiêng, nghiêng.’ |

| When the legs stretch, note: ‘stretching, stretching.’” | Khi chân duỗi, ghi nhận: ‘duỗi, duỗi.’” |

| When lying down, one should note: ‘lying down, lying down, lying down,’ and lie down slowly and gently. | Khi nằm xuống, người ta nên ghi nhận: ‘nằm, nằm, nằm,’ và nằm xuống chậm và nhẹ nhàng. |

| Practicing in the act of lying down is also important. | Thực hành trong hành động nằm xuống cũng quan trọng. |

| Even in this posture, higher realizations can occur. | Ngay cả trong tư thế này, các chứng ngộ cao hơn cũng có thể xảy ra. |

| When concentration and wisdom are strong, realizations can arise at any time—even in the brief moment of stretching or lying down. | Khi định và tuệ mạnh, các chứng ngộ có thể phát sinh bất cứ lúc nào—ngay cả trong khoảnh khắc ngắn ngủi của việc duỗi hoặc nằm xuống. |

| In ancient times, Venerable Ānanda attained Arahantship precisely while lying down. | Trong thời cổ đại, Tôn giả Ānanda đã đạt được quả A-la-hán chính xác khi đang nằm xuống. |

| Three months had passed after the Blessed One’s final Nibbāna (parinibbāna), and in the fourth month the First Great Council (paṭhama-saṅgāyana) was convened to collect, recite, and confirm the Dhamma and Vinaya taught by the Buddha. | Ba tháng đã trôi qua sau sự nhập Nibbāna cuối cùng của Đức Thế Tôn (parinibbāna), và vào tháng thứ tư, Đại hội Kết tập Kinh điển lần thứ Nhất (paṭhama-saṅgāyana) được triệu tập để thu thập,

đọc tụng, và xác nhận Pháp và Luật do Đức Phật đã dạy. |

| Five hundred monks were chosen for this work. | Năm trăm vị Tỳ khưu đã được chọn cho công việc này. |

| Among them, four hundred and ninety-nine were Arahants, except Venerable Ānanda, who was still only a Stream-enterer (sotāpanna). | Trong số họ, bốn trăm chín mươi chín vị là A-la-hán, ngoại trừ Tôn giả Ānanda, người vẫn chỉ là một Tu-đà-hoàn (sotāpanna). |

| In order to participate in the Council as an Arahant, Venerable Ānanda strove diligently the night before its | Để tham gia vào Hội đồng với tư cách là một A-la-hán, Tôn giả Ānanda đã nỗ lực siêng năng vào đêm trước khi nó |

| commencement. | bắt đầu. |

| It was the night of the fourth waning day of the Srāvaṇa (July-August) full moon. | Đó là đêm ngày mồng bốn của nửa tháng sau rằm Srāvaṇa (Tháng Bảy-Tháng Tám). |

| He spent the whole night practicing walking meditation and developing ‘contemplation of the body’ (kāyānupassanā), also called ‘mindfulness directed to the body’ (kāyagatāsati). | Ngài đã trải qua cả đêm thực hành thiền đi và phát triển ‘quán thân’ (kāyānupassanā), còn được gọi là ‘chánh niệm hướng về thân’ (kāyagatāsati). |

| He was mindful of each step: ‘right step, left step, lifting, moving, placing.’ | Ngài chánh niệm về mỗi bước: ‘bước phải, bước trái, nhấc, di chuyển, đặt.’ |

| Moreover, in each step he observed the arising and passing away of the pair of mentality and materiality—mental intention to walk and the physical action. | Hơn nữa, trong mỗi bước ngài quan sát sự sinh và diệt của cặp danh và sắc—ý định tâm lý muốn đi và hành động vật lý. |

| By dawn, however, he had not yet attained Arahantship. | Tuy nhiên, đến bình minh, ngài vẫn chưa đạt được quả A-la-hán. |

| Reflecting, Venerable Ānanda thought: “I have exerted myself to the utmost. | Suy tư, Tôn giả Ānanda nghĩ: “Tôi đã nỗ lực hết sức mình. |

| The Blessed One himself declared that my perfections are complete; if I continue striving, Arahantship will surely be attained in no time.” | Chính Đức Thế Tôn đã tuyên bố rằng các ba-la-mật của tôi đã hoàn tất; nếu tôi tiếp tục nỗ lực, quả A-la-hán chắc chắn sẽ đạt được trong thời gian ngắn.” |

| He further reflected: “I have already exerted myself to the utmost; my effort is exhausted. | Ngài suy tư thêm: “Tôi đã nỗ lực hết sức mình; tinh tấn của tôi đã cạn kiệt. |

| In this noble dispensation, among those who strive intensely in practice, I too am counted as one. | Trong đại Pháp cao thượng này, trong số những người nỗ lực mãnh liệt trong pháp hành, tôi cũng được tính là một. |

| Beyond this, there is no further practice to be done. | Ngoài điều này, không có thêm pháp hành nào để thực hiện. |

| Why then does my practice not progress?" | Vậy tại sao pháp hành của tôi không tiến bộ?" |

| While reflecting in this way, he realized: "I am doing walking meditation with very strong effort. | Trong khi suy tư theo cách này, ngài nhận ra: "Tôi đang thực hành thiền đi với tinh tấn rất mạnh. |

| Therefore, my effort has become excessive; effort is too strong, while concentration is weak. | Do đó, tinh tấn của tôi đã trở nên quá mức; tinh tấn quá mạnh, trong khi định yếu. |

| Excessive effort leads to restlessness. | Tinh tấn quá mức dẫn đến sự bồn chồn. |

| Because I have been walking and striving with great effort, exertion has become excessive, leading to agitation and distraction. | Bởi vì tôi đã đi và nỗ lực với tinh tấn lớn, sự cố gắng đã trở nên quá mức, dẫn đến sự kích động và phân tâm. |

| Therefore, in order to balance concentration with effort, I must reduce my effort slightly." | Do đó, để cân bằng định với tinh tấn, tôi phải giảm bớt tinh tấn của mình một chút." |

| Then he thought of going into his room to practice while lying down. | Sau đó, ngài nghĩ đến việc đi vào phòng của mình để thực hành trong khi nằm xuống. |

| He entered his room and sat on the bed. | Ngài vào phòng và ngồi trên giường. |

| From sitting, he lay | Từ tư thế ngồi, ngài nằm |

| down mindfully. | xuống với chánh niệm. |

| At the very moment of lying down, while noting 'lying down, lying down,' he attained Arahantship. | Ngay khoảnh khắc nằm xuống, trong khi ghi nhận 'nằm, nằm,' ngài đã đạt được quả A-la-hán. |

| The commentaries record this as an extraordinary event: Venerable Ānanda attained Arahantship while transcending the four postures. | Các bản chú giải ghi lại đây là một sự kiện phi thường: Tôn giả Ānanda đã đạt được quả A-la-hán trong khi siêu việt bốn tư thế. |

| At that moment, his feet were not firmly on the ground, so it could not be said that he was standing. | Vào khoảnh khắc đó, chân ngài không đứng vững trên mặt đất, nên không thể nói rằng ngài đang đứng. |

| His body was not fully reclined, so it could not be said that he was lying down. | Cơ thể ngài không hoàn toàn ngả xuống, nên không thể nói rằng ngài đang nằm. |

| He was not upright, so it could not be said that he was sitting. | Ngài không thẳng đứng, nên không thể nói rằng ngài đang ngồi. |

| His head had not yet touched the pillow, so it could not be said that he was fully lying down either. | Đầu ngài vẫn chưa chạm gối, nên cũng không thể nói rằng ngài đang hoàn toàn nằm. |

| In this way, he attained Arahantship beyond the four postures. | Bằng cách này, ngài đã đạt được quả A-la-hán vượt ra ngoài bốn tư thế. |

| From being a Stream-enterer, through insight practice, he attained the Path and Fruition of Once-returner (sakadāgāmī). | Từ một Tu-đà-hoàn, thông qua pháp hành thiền quán, ngài đã đạt được Đạo và Quả Nhất Lai (sakadāgāmī). |

| Then, practicing insight, he attained the Path and Fruition of Non-returner (anāgāmī). | Sau đó, thực hành thiền quán, ngài đã đạt được Đạo và Quả Bất Lai (anāgāmī). |

| Finally, practicing insight, he attained the Path and Fruition of Arahantship (arahatta). | Cuối cùng, thực hành thiền quán, ngài đã đạt được Đạo và Quả A-la-hán (arahatta). |

| It did not take long for this to happen. | Điều này không mất nhiều thời gian để xảy ra. |

| When the conditions are ripe, realization can occur in a short while. | Khi các điều kiện đã chín muồi, sự chứng ngộ có thể xảy ra trong một thời gian ngắn. |

| Realization can occur at any time. | Sự chứng ngộ có thể xảy ra bất cứ lúc nào. |

| Looking at the way Venerable Ānanda attained Arahantship, it happened in just a brief moment, even while lying down. | Nhìn vào cách Tôn giả Ānanda đạt được quả A-la-hán, nó xảy ra chỉ trong một khoảnh khắc ngắn ngủi, ngay cả khi đang nằm xuống. |

| Therefore, at any time one should strive and continue noting. | Do đó, bất cứ lúc nào người ta cũng nên nỗ lực và tiếp tục ghi nhận. |

| One should never think, ‘This is not important,’ and neglect mindfulness. | Người ta không bao giờ nên nghĩ, ‘Điều này không quan trọng,’ và lơ là chánh niệm. |

| Thus, as just mentioned, even in the act of lying down, one must note carefully. | Do đó, như vừa đề cập, ngay cả trong hành động nằm xuống, người ta phải ghi nhận cẩn thận. |

| If the desire to lie down arises, note: ‘wanting to lie down, wanting to lie down.’ | Nếu ý muốn nằm xuống phát sinh, ghi nhận: ‘muốn nằm, muốn nằm.’ |

| If the hand is lifted, note: ‘lifting, lifting.’ | Nếu tay được nhấc lên, ghi nhận: ‘nhấc, nhấc.’ |

| If the hand is stretched, note: ‘stretching, stretching.’ | Nếu tay được duỗi, ghi nhận: ‘duỗi, duỗi.’ |

| If touching or supporting occurs, note: ‘touching, touching,’ ‘supporting, supporting.’ | Nếu sự xúc chạm hoặc tựa xảy ra, ghi nhận: ‘xúc chạm, xúc chạm,’ ‘tựa, tựa.’ |

| When the body leans and reclines, note: ‘lying down, lying down,’ and lie down slowly and gently. | Khi cơ thể nghiêng và ngả lưng, ghi nhận: ‘nằm, nằm,’ và nằm xuống chậm và nhẹ nhàng. |

| When the head touches the pillow or the body contacts the bed, there are many points of contact. | Khi đầu chạm gối hoặc cơ thể tiếp xúc với giường, có nhiều điểm tiếp xúc. |

| One should note them one by one as ‘touching, touching.’ | Người ta nên ghi nhận chúng từng cái một là ‘xúc chạm, xúc chạm.’ |

| After lying down, small adjustments of the hands and feet may occur. | Sau khi nằm xuống, các điều chỉnh nhỏ của tay và chân có thể xảy ra. |

| Note them all carefully: ‘moving, moving,’ ‘stretching, stretching,’ ‘bending, bending.’ | Ghi nhận tất cả chúng cẩn thận: ‘di chuyển, di chuyển,’ ‘duỗi, duỗi,’ ‘co, co.’ |

| If turning to one side, note: ‘turning, turning.’ | Nếu xoay sang một bên, ghi nhận: ‘xoay, xoay.’ |

| If shifting, note: ‘shifting, shifting.’ | Nếu xê dịch, ghi nhận: ‘xê dịch, xê dịch.’ |

| When the body is still, return to noting the rising and falling of the abdomen: ‘rising, falling; rising, falling.’ | Khi cơ thể tĩnh lặng, trở lại ghi nhận sự phồng lên và xẹp xuống của bụng: ‘phồng, xẹp; phồng, xẹp.’ |

| Whether lying on the side or on the back quietly, there may be nothing special to note regarding body movements. | Dù nằm nghiêng hay nằm ngửa yên lặng, có thể không có gì đặc biệt để ghi nhận về các cử động cơ thể. |

| Simply continue with noting ‘rising, falling.’ | Đơn giản là tiếp tục ghi nhận ‘phồng, xẹp.’ |

| While lying down, the mind may wander elsewhere. | Trong khi nằm xuống, tâm có thể lang thang nơi khác. |

| These thoughts must also be noted. | Những suy nghĩ này cũng phải được ghi nhận. |

| If the mind goes, note: ‘going, going.’ | Nếu tâm đi, ghi nhận: ‘đi, đi.’ |

| If it arrives somewhere, note: ‘arriving, arriving.’ | Nếu nó đến đâu đó, ghi nhận: ‘đến, đến.’ |

| If thinking arises, note: ‘thinking, thinking.’ | Nếu suy nghĩ phát sinh, ghi nhận: ‘suy nghĩ, suy nghĩ.’ |

| If reflecting arises, note: ‘reflecting, reflecting.’ | Nếu suy tư phát sinh, ghi nhận: ‘suy tư, suy tư.’ |

| Whatever mental formations arise, all must be noted. | Bất cứ hình thái tâm lý nào phát sinh, tất cả đều phải được ghi nhận. |

| As in sitting, thoughts usually vanish after one or two notings. | Giống như khi ngồi, suy nghĩ thường biến mất sau một hoặc hai lần ghi nhận. |

| Then return again to ‘rising, falling.’ | Sau đó trở lại ‘phồng, xẹp.’ |

| One should also note swallowing or spitting. | Người ta cũng nên ghi nhận việc nuốt hoặc nhổ. |

| Likewise, there may be painful feelings in the body such as aching, heat, pain, or itching. | Tương tự, có thể có các cảm thọ khổ trong cơ thể như nhức, nóng, đau, hoặc ngứa. |

| These painful feelings should be noted as they occur. | Những cảm thọ khổ này nên được ghi nhận khi chúng xảy ra. |

| Each activity such as bending, stretching, moving, or adjusting should also be noted carefully. | Mỗi hoạt động như co, duỗi, di chuyển, hoặc điều chỉnh cũng nên được ghi nhận cẩn thận. |

| Later, when mindfulness becomes strong, even small actions such as opening the eyes, blinking, or closing the eyelids should be noted. | Sau này, khi chánh niệm trở nên mạnh, ngay cả các hành động nhỏ như mở mắt, chớp mắt, hoặc nhép mắt cũng nên được ghi nhận. |

| When there are no bodily movements and the body is still, return again to ‘rising, falling.’ | Khi không có các cử động cơ thể và cơ thể tĩnh lặng, trở lại ‘phồng, xẹp.’ |

| Even at night, when it is time to sleep, mindfulness should not be abandoned. | Ngay cả vào ban đêm, khi đến lúc ngủ, chánh niệm không nên bị bỏ rơi. |

| A person who truly strives in meditation practice gives up sleep and exerts effort with

full determination. | Một người thực sự nỗ lực trong pháp hành thiền từ bỏ giấc ngủ và nỗ lực với quyết tâm hoàn toàn. |

| “Kāmaṃ taco ca nhāru ca aṭṭhi ca avasissatu, sarīre upasussatu maṃsalohitaṃ. | “Dù da, gân, và xương còn lại; dù thịt và máu trong cơ thể khô héo. |

| Yaṃ taṃ purisathāmena purisavīriyena purisaparakkamena pattabbaṃ, na taṃ apāpuṇitvā vīriyassa saṇṭhānaṃ bhavissati.” | Những gì có thể đạt được bằng sức mạnh của con người, năng lực của con người, và nỗ lực của con người, nếu chưa đạt được điều đó, tinh tấn sẽ không được ngừng nghỉ.” |

| “Let the skin, sinews, and bones remain; let the flesh and blood in the body dry up. | “Hãy để da, gân, và xương còn lại; hãy để thịt và máu trong cơ thể khô héo. |

| Yet whatever can be attained by human strength, human energy, and human effort—without attaining that, there will be no relaxing of my effort.” | Tuy nhiên, bất cứ điều gì có thể đạt được bằng sức mạnh con người, năng lượng con người, và nỗ lực con người—mà không đạt được điều đó, sẽ không có sự lơi lỏng tinh tấn của tôi.” |

| According to the above passage, one should strive with effort endowed with the fourfold factor (caturaṅga vīriya). | Theo đoạn văn trên, người ta nên nỗ lực với tinh tấn đầy đủ bốn yếu tố (caturaṅga vīriya). |

| In this type of effort, true striving means exerting oneself very intensely. | Trong loại tinh tấn này, sự nỗ lực chân chính có nghĩa là cố gắng rất mãnh liệt. |

| Even if the flesh and blood in the body become thin and dry, one continues making effort. | Ngay cả khi thịt và máu trong cơ thể trở nên mỏng và khô, người ta vẫn tiếp tục nỗ lực. |

| When the flesh and blood dry up, only the skin, sinews, and bones remain. | Khi thịt và máu khô héo, chỉ còn lại da, gân, và xương. |

| Even if only skin, sinews, and bones are left, one does not relax but continues striving with firm energy. | Ngay cả khi chỉ còn lại da, gân, và xương, người ta không lơi lỏng mà tiếp tục nỗ lực với năng lượng vững chắc. |

| If one exerts | Nếu một người nỗ lực |

| effort with such a mentality, it is said to be effort endowed with the fourfold factor. | với một tâm lý như vậy, đó được gọi là tinh tấn đầy đủ bốn yếu tố. |

| This is called the fourfold effort because the remaining of skin is the first part, the remaining of sinews is the second part, the remaining of bones is the third part, and the

drying up of flesh and blood is the fourth part. | Điều này được gọi là tinh tấn bốn yếu tố bởi vì da còn lại là phần thứ nhất, gân còn lại là phần thứ hai, xương còn lại là phần thứ ba, và thịt và máu khô héo là phần thứ tư. |

| Altogether there are four. | Tổng cộng có bốn. |

| Contemplating that with such a resolute effort the Path and Fruition can be attained, one sustains effort until that stage is reached; one does not stop or relax but continues striving firmly and steadily. | Quán chiếu rằng với một nỗ lực kiên quyết như vậy Đạo và Quả có thể được thành tựu, người ta duy trì tinh tấn cho đến khi giai đoạn đó được đạt đến; người ta không dừng lại hay lơi lỏng mà tiếp tục nỗ lực vững chắc và ổn định. |

| With such effort, the Path and Fruition will surely be attained—it will not take long. | Với tinh tấn như vậy, Đạo và Quả chắc chắn sẽ được thành tựu—nó sẽ không mất nhiều thời gian. |

| Practice with firm effort, and supramundane attainment will come very soon. | Thực hành với tinh tấn vững chắc, và sự thành tựu siêu thế sẽ đến rất sớm. |

| Therefore, even at night when one wants to sleep, mindfulness must not be abandoned. | Do đó, ngay cả vào ban đêm khi một người muốn ngủ, chánh niệm không được bỏ rơi. |

| One should continue noting without interruption. | Người ta nên tiếp tục ghi nhận không gián đoạn. |

| One should fall asleep while noting. | Người ta nên chìm vào giấc ngủ trong khi ghi nhận. |

| If mindfulness is strong, sleep may not occur; if sleepiness is stronger, then one will fall asleep. | Nếu chánh niệm mạnh, giấc ngủ có thể không xảy ra; nếu sự buồn ngủ mạnh hơn, thì người ta sẽ chìm vào giấc ngủ. |

| When the desire to sleep arises, note: 'wanting to sleep, wanting to sleep.' | Khi ý muốn ngủ phát sinh, ghi nhận: 'muốn ngủ, muốn ngủ.' |

| If the eyes grow heavy, note: 'heavy, heavy.' | Nếu mắt trở nên nặng, ghi nhận: 'nặng, nặng.' |

| If they close, note: 'closing, closing.' | Nếu chúng nhắm lại, ghi nhận: 'nhắm, nhắm.' |

| Sometimes after noting, the eyes may brighten again—then note: 'bright, bright,' and return to 'rising, falling.' | Đôi khi sau khi ghi nhận, mắt có thể sáng trở lại—khi đó ghi nhận: 'sáng, sáng,' và trở lại 'phồng, xẹp.' |

| Eventually, if sleepiness is strong, even while noting, one will fall asleep. | Cuối cùng, nếu sự buồn ngủ mạnh, ngay cả trong khi ghi nhận, người ta sẽ chìm vào giấc ngủ. |

| Falling asleep is not difficult. | Việc chìm vào giấc ngủ không khó. |

| While lying down and noting, one may gradually fall asleep. | Trong khi nằm xuống và ghi nhận, một người có thể dần dần chìm vào giấc ngủ. |

| Therefore, beginners in meditation should not lie down for a prolonged period; sitting and walking | Do đó, những người mới bắt đầu trong thiền không nên nằm xuống trong một thời gian dài; việc ngồi và đi |

| should be practiced more. | nên được thực hành nhiều hơn. |

| But at night, when it is time to sleep, lie down noting: 'rising, falling,' until sleep comes naturally. | Nhưng vào ban đêm, khi đến lúc ngủ, nằm xuống ghi nhận: 'phồng, xẹp,' cho đến khi giấc ngủ đến một cách tự nhiên. |

| During sleep, nothing can be noted because nothing can be known. | Trong khi ngủ, không có gì có thể được ghi nhận bởi vì không có gì có thể được biết. |

| Thus, for a meditator, sleep is simply a time for rest. | Do đó, đối với một thiền sinh, giấc ngủ đơn giản là thời gian để nghỉ ngơi. |

| If one sleeps for one hour, that is one hour of rest. | Nếu một người ngủ một giờ, đó là một giờ nghỉ ngơi. |

| If one sleeps two, three, or four hours, that is rest for that time. | Nếu một người ngủ hai, ba, hoặc bốn giờ, đó là nghỉ ngơi trong thời gian đó. |

| But for one who truly strives, sleep should not exceed three or four hours. | Nhưng đối với một người thực sự nỗ lực, giấc ngủ không nên vượt quá ba hoặc bốn giờ. |

| Four hours is already a lot; it is sufficient. | Bốn giờ đã là nhiều; nó là đủ. |

| When waking from sleep, one should begin noting immediately. | Khi thức dậy từ giấc ngủ, người ta nên bắt đầu ghi nhận ngay lập tức. |

| A meditator who is truly striving to attain Path and Fruition should rest only during sleep. | Một thiền sinh thực sự nỗ lực để đạt được Đạo và Quả chỉ nên nghỉ ngơi trong khi ngủ. |

| During all other waking times, he should continue noting without pause and without rest. | Trong tất cả các thời gian thức khác, anh ta nên tiếp tục ghi nhận không ngừng nghỉ và không nghỉ ngơi. |

| The flow of mindfulness should not be broken. | Dòng chảy của chánh niệm không nên bị phá vỡ. |

| Therefore, when the mind awakens, note: ‘waking, waking.’ | Do đó, khi tâm thức tỉnh, ghi nhận: ‘thức dậy, thức dậy.’ |

| If one is not able to note this, then begin again with ‘rising, falling.’ | Nếu một người không thể ghi nhận điều này, thì bắt đầu lại với ‘phồng, xẹp.’ |

| When thinking arises, note: ‘thinking, thinking.’ | Khi suy nghĩ phát sinh, ghi nhận: ‘suy nghĩ, suy nghĩ.’ |

| Then return again to ‘rising, falling; rising, falling.’ | Sau đó trở lại ‘phồng, xẹp; phồng, xẹp.’ |

| When hearing arises, note: ‘hearing, hearing.’ | Khi nghe phát sinh, ghi nhận: ‘nghe, nghe.’ |

| Then return again to ‘rising, falling; rising, falling.’ | Sau đó trở lại ‘phồng, xẹp; phồng, xẹp.’ |

| When waking from sleep, there may be movements such as turning to one side, shifting, bending, or stretching. | Khi thức dậy từ giấc ngủ, có thể có các cử động như xoay sang một bên, xê dịch, co, hoặc duỗi. |

| Note them all in sequence: ‘turning, turning,’ ‘shifting, shifting,’ ‘bending, bending,’ ‘stretching, stretching.’ | Ghi nhận tất cả chúng theo trình tự: ‘xoay, xoay,’ ‘xê dịch, xê dịch,’ ‘co, co,’ ‘duỗi, duỗi.’ |

| If one can recognize the mind that wants to adjust the body, note the intention first: ‘wanting to adjust, wanting to adjust.’ | Nếu một người có thể nhận ra tâm muốn điều chỉnh cơ thể, ghi nhận ý định trước: ‘muốn điều chỉnh, muốn điều chỉnh.’ |

| Then note the action one by one: ‘turning, turning,’ ‘shifting, shifting,’ ‘bending, bending,’ ‘stretching, stretching.’ | Sau đó ghi nhận hành động từng cái một: ‘xoay, xoay,’ ‘xê dịch, xê dịch,’ ‘co, co,’ ‘duỗi, duỗi.’ |

| At that time, sensations such as stiffness or heat may arise. | Vào lúc đó, các cảm giác như cứng hoặc nóng có thể phát sinh. |

| Note them: ‘stiffness, stiffness,’ ‘heat, heat.’ | Ghi nhận chúng: ‘cứng, cứng,’ ‘nóng, nóng.’ |

| If the desire to turn arises, note: ‘wanting to turn, wanting to turn,’ then ‘turning, turning.’ | Nếu ý muốn xoay phát sinh, ghi nhận: ‘muốn xoay, muốn xoay,’ sau đó ‘xoay, xoay.’ |

| If the desire to bend arises, note: ‘wanting to bend, wanting to bend,’ then ‘bending, bending.’ | Nếu ý muốn co phát sinh, ghi nhận: ‘muốn co, muốn co,’ sau đó ‘co, co.’ |

| When there are no adjustments and the body becomes still, return to noting: ‘rising, falling; rising, falling.’ | Khi không có các điều chỉnh và cơ thể trở nên tĩnh lặng, trở lại ghi nhận: ‘phồng, xẹp; phồng, xẹp.’ |

| At times, thoughts such as “What time is it?” may arise. | Đôi khi, các suy nghĩ như “Bây giờ là mấy giờ?” có thể phát sinh. |

| Note them as: ‘thinking, thinking.’ | Ghi nhận chúng là: ‘suy nghĩ, suy nghĩ.’ |

| When waking up from bed, if the intention arises to get up, note: ‘wanting to get up, wanting to get up.’ | Khi thức dậy từ giường, nếu ý định muốn dậy phát sinh, ghi nhận: ‘muốn dậy, muốn dậy.’ |

| There may also be small adjustments of the hands and feet—note them all. | Cũng có thể có các điều chỉnh nhỏ của tay và chân—ghi nhận tất cả chúng. |

| When raising the head and getting up, note: ‘getting up, getting up.’ | Khi nâng đầu và đứng dậy, ghi nhận: ‘đứng dậy, đứng dậy.’ |

| When sitting, note: ‘sitting, sitting.’ | Khi ngồi, ghi nhận: ‘ngồi, ngồi.’ |

| If there are adjustments of the hands and feet, note them all. | Nếu có các điều chỉnh của tay và chân, ghi nhận tất cả chúng. |

| When there is no bodily movement and one is sitting quietly, continue noting: ‘rising, falling; rising, falling’—without interruption. | Khi không có cử động cơ thể và một người đang ngồi yên lặng, tiếp tục ghi nhận: ‘phồng, xẹp; phồng, xẹp’—không gián đoạn. |

| All of these are objects to be noted together with the changes of the four postures. | Tất cả những điều này là các đối tượng được ghi nhận cùng với sự thay đổi của bốn tư thế. |

| However, beginners cannot yet note all of these. | Tuy nhiên, những người mới bắt đầu chưa thể ghi nhận tất cả những điều này. |

| Only when concentration and wisdom become stronger will one be able to note them precisely. | Chỉ khi định và tuệ trở nên mạnh hơn, người ta mới có thể ghi nhận chúng một cách chính xác. |

| At that time, many things can be noted clearly. | Vào lúc đó, nhiều thứ có thể được ghi nhận rõ ràng. |

| What has been explained here is only a heading, not yet complete. | Những gì đã được giải thích ở đây chỉ là một tiêu đề, chưa hoàn chỉnh. |

| Through practice, mindfulness and concentration begin to work by themselves. | Thông qua pháp hành, chánh niệm và định bắt đầu tự hoạt động. |

| Knowledge also arises naturally and quickly. | Tri kiến cũng phát sinh một cách tự nhiên và nhanh chóng. |

| At that stage, all objects will be known naturally without much effort. | Ở giai đoạn đó, tất cả các đối tượng sẽ được biết một cách tự nhiên mà không cần nhiều nỗ lực. |

| The sequence of noting explained here is still only a broad outline. | Trình tự ghi nhận được giải thích ở đây vẫn chỉ là một dàn ý rộng. |

| Knowing just this much does not yet complete the practice. | Chỉ biết chừng này vẫn chưa hoàn thành pháp hành. |

| Do not be discouraged, wondering whether it is possible or whether it can be done. | Đừng nản lòng, tự hỏi liệu nó có thể hay liệu nó có thể được thực hiện. |

| The practice carries itself forward, and all objects that can be known will eventually be known. | Pháp hành tự nó đưa mình tiến lên, và tất cả các đối tượng có thể được biết cuối cùng sẽ được biết. |

| Moreover, even in other activities such as washing the face or bathing, one should note. | Hơn nữa, ngay cả trong các hoạt động khác như rửa mặt hoặc tắm, người ta nên ghi nhận. |

| These actions are done quickly but note each as much as possible: reaching for the cup, holding, scooping, pouring, rubbing, cooling. | Các hành động này được thực hiện nhanh nhưng ghi nhận mỗi cái nhiều nhất có thể: với tay lấy cốc, cầm, múc, đổ, xoa, làm mát. |

| When dressing, note the actions. | Khi mặc quần áo, ghi nhận các hành động. |

| When arranging the bed, closing or opening the door, note them all carefully and precisely. | Khi sắp xếp giường, đóng hoặc mở cửa, ghi nhận tất cả chúng cẩn thận và chính xác. |

| When eating, begin by noting from the moment of looking at the meal: ‘looking, seeing; looking, seeing.’ | Khi ăn, bắt đầu bằng cách ghi nhận từ khoảnh khắc nhìn vào bữa ăn: ‘nhìn, thấy; nhìn, thấy.’ |

| When moving the hand toward the meal, note: ‘reaching, reaching.’ | Khi di chuyển tay về phía bữa ăn, ghi nhận: ‘với, với.’ |

| When touching the food with the hand, note: ‘touching, touching.’ | Khi chạm vào thức ăn bằng tay, ghi nhận: ‘chạm, chạm.’ |

| When gathering rice, note: ‘collecting, collecting.’ | Khi gom cơm, ghi nhận: ‘gom, gom.’ |

| When preparing the food, as the hands move, note each movement: ‘preparing, preparing.’ | Khi chuẩn bị thức ăn, khi tay cử động, ghi nhận mỗi cử động: ‘chuẩn bị, chuẩn bị.’ |

| When grasping the food, note: ‘grasping, grasping.’ | Khi nắm thức ăn, ghi nhận: ‘nắm, nắm.’ |

| When lifting it up, note: ‘lifting, lifting.’ | Khi nhấc nó lên, ghi nhận: ‘nhấc lên, nhấc lên.’ |

| When bending the head, note: ‘bending, bending.’ | Khi cúi đầu, ghi nhận: ‘cúi, cúi.’ |

| When putting the food into the mouth, note: ‘placing, placing.’ | Khi đưa thức ăn vào miệng, ghi nhận: ‘đặt, đặt.’ |

| When lowering the hand, note: ‘lowering, lowering.’ | Khi hạ tay xuống, ghi nhận: ‘hạ xuống, hạ xuống.’ |

| When touching the plate, note: ‘touching, touching.’ | Khi chạm vào đĩa, ghi nhận: ‘chạm, chạm.’ |

| When raising the head again, note: ‘raising, raising.’ | Khi ngẩng đầu lên trở lại, ghi nhận: ‘ngẩng, ngẩng.’ |

| When chewing, note each bite: ‘chewing, chewing.’ | Khi nhai, ghi nhận mỗi lần nhai: ‘nhai, nhai.’ |

| When tasting flavor, note: ‘knowing, knowing.’ | Khi nếm vị, ghi nhận: ‘biết, biết.’ |

| If satisfaction arises, note: ‘satisfied, satisfied.’ | Nếu sự hài lòng phát sinh, ghi nhận: ‘hài lòng, hài lòng.’ |

| If the thought “this is good” arises, note: ‘good, good.’ | Nếu ý nghĩ “cái này ngon” phát sinh, ghi nhận: ‘ngon, ngon.’ |

| When swallowing, note: ‘swallowing, swallowing.’ | Khi nuốt, ghi nhận: ‘nuốt, nuốt.’ |

| This is how to note when eating rice. | Đây là cách ghi nhận khi ăn cơm. |

| The same method applies to each morsel. | Phương pháp tương tự áp dụng cho mỗi miếng. |

| When drinking soup, the meditator should also note step by step: looking, seeing; reaching; grasping the spoon; scooping; bringing; drinking; swallowing. | Khi uống súp, thiền sinh cũng nên ghi nhận từng bước: nhìn, thấy; với; nắm muỗng; múc; đưa lên; uống;

nuốt. |

| It is difficult to note while eating rice because there are many things to note. | Thật khó để ghi nhận trong khi ăn cơm bởi vì có nhiều thứ phải ghi nhận. |

| Beginners often forget or miss some. | Những người mới bắt đầu thường quên hoặc bỏ sót một số. |

| Still, one must maintain the determination to note everything. | Tuy nhiên, người ta phải duy trì quyết tâm ghi nhận mọi thứ. |

| If some things are missed, it is natural—one is just a beginner. | Nếu một số thứ bị bỏ sót, đó là điều tự nhiên—một người chỉ là người mới bắt đầu. |

| Later, with stronger concentration, one will be able to note more precisely and completely. | Sau này, với định mạnh hơn, người ta sẽ có thể ghi nhận chính xác hơn và hoàn toàn hơn. |

| Now, many examples of noting have been explained. | Bây giờ, nhiều ví dụ về việc ghi nhận đã được giải thích. |

| But because the explanation is broad, it may be difficult to remember all the details. | Nhưng vì lời giải thích rộng, có thể khó nhớ tất cả các chi tiết. |

| Therefore, here is a summary: | Do đó, đây là một bản tóm tắt: |

| * While walking, simply note the steps: ‘right step, left step.’ | * Khi đi, chỉ cần ghi nhận các bước: ‘bước phải, bước trái.’ |

| When walking quickly, note one step at a time: ‘right step, left step.’ | Khi đi nhanh, ghi nhận một bước mỗi lần: ‘bước phải, bước trái.’ |

| * When walking slowly, note each step in two parts: ‘lifting, placing; lifting, placing.’ | * Khi đi chậm, ghi nhận mỗi bước trong hai phần: ‘nhấc, đặt; nhấc, đặt.’ |

| * When sitting quietly, note: ‘rising, falling; rising, falling.’ | * Khi ngồi yên lặng, ghi nhận: ‘phồng, xẹp; phồng, xẹp.’ |

| * When lying down, if there is nothing special to note, simply | * Khi nằm xuống, nếu không có gì đặc biệt để ghi nhận, chỉ cần |

| continue: ‘rising, falling; rising, falling.’ | tiếp tục: ‘phồng, xẹp; phồng, xẹp.’ |

| According to what I just said, the objects to be noted are few and not many. | Theo những gì tôi vừa nói, các đối tượng được ghi nhận là ít và không nhiều. |

| When noting ‘rising, falling,’ if thoughts arise and wander elsewhere, those thoughts must also be noted. | Khi ghi nhận ‘phồng, xẹp,’ nếu suy nghĩ phát sinh và lang thang nơi khác, những suy nghĩ đó cũng phải được ghi nhận. |

| They cannot be left aside. | Chúng không thể bị bỏ qua. |

| If thinking arises, note: ‘thinking, thinking.’ | Nếu suy nghĩ phát sinh, ghi nhận: ‘suy nghĩ, suy nghĩ.’ |

| If reflecting arises, note: ‘reflecting, reflecting.’ | Nếu suy tư phát sinh, ghi nhận: ‘suy tư, suy tư.’ |

| If the mind goes somewhere, note: ‘going, going.’ | Nếu tâm đi đâu đó, ghi nhận: ‘đi, đi.’ |

| If it arrives somewhere, note: ‘arriving, arriving.’ | Nếu nó đến đâu đó, ghi nhận: ‘đến, đến.’ |

| Whatever occurs, note each occurrence. | Bất cứ điều gì xảy ra, ghi nhận mỗi lần xảy ra. |

| Then return again to ‘rising, falling.’ | Sau đó trở lại ‘phồng, xẹp.’ |

| If swallowing or spitting of spittle occurs, note it. | Nếu việc nuốt hoặc nhổ nước bọt xảy ra, ghi nhận nó. |

| Then return again to ‘rising, falling.’ | Sau đó trở lại ‘phồng, xẹp.’ |

| If stiffness, heat, pain, or itching arises, note them. | Nếu cứng, nóng, đau, hoặc ngứa phát sinh, ghi nhận chúng. |

| Then return again to ‘rising, falling.’ | Sau đó trở lại ‘phồng, xẹp.’ |

| If bending, stretching, moving, bowing the head, looking up, turning, or shaking occurs, note them all. | Nếu co, duỗi, di chuyển, cúi đầu, nhìn lên, xoay, hoặc rung xảy ra, ghi nhận tất cả chúng. |

| Then return again to ‘rising, falling.’ | Sau đó trở lại ‘phồng, xẹp.’ |

| By practicing in this way, one will gradually be able to note more and more objects. | Bằng cách thực hành theo cách này, người ta sẽ dần dần có thể ghi nhận ngày càng nhiều đối tượng hơn. |

| At first, the mind runs here and there, and many things cannot be noted. | Lúc đầu, tâm chạy đây đó, và nhiều thứ không thể được ghi nhận. |

| But one should not be discouraged. | Nhưng người ta không nên nản lòng. |

| Whoever it may be, in the beginning everyone finds it difficult to note continuously. | Dù là ai đi nữa, lúc đầu mọi người đều thấy khó khăn trong việc ghi nhận liên tục. |

| Later, the mind no longer runs away. | Sau này, tâm không còn chạy trốn nữa. |

| Each time it runs, it is noted and known. | Mỗi lần nó chạy, nó được ghi nhận và biết. |

| Eventually, the mind stops running altogether. | Cuối cùng, tâm ngừng chạy hoàn toàn. |

| It remains with the object of mindfulness. | Nó duy trì với đối tượng của chánh niệm. |

| When the abdomen rises and one notes ‘rising,’ the physical process and the knowing mind coincide exactly. | Khi bụng phồng lên và một người ghi nhận ‘phồng,’ tiến trình vật lý và tâm biết trùng khớp chính xác. |

| When the abdomen falls and one notes ‘falling,’ again the physical process and the knowing mind coincide exactly. | Khi bụng xẹp xuống và một người ghi nhận ‘xẹp,’ một lần nữa tiến trình vật lý và tâm biết trùng khớp chính xác. |

| Each time noting occurs, the object and the awareness arise together, paired moment by moment. | Mỗi khi việc ghi nhận xảy ra, đối tượng và nhận thức phát sinh cùng nhau, đi thành cặp từng khoảnh khắc. |

| Thus, material phenomena (rūpa) and mental phenomena (nāma) appear together in pairs. | Do đó, các pháp vật chất (rūpa) và các pháp tâm lý (nāma) xuất hiện cùng nhau thành từng cặp. |

| There is no permanent individual or being. | Không có cá nhân hay chúng sinh thường còn. |

| Only these two—body and mind—arise together. | Chỉ có hai thứ này—thân và tâm—cùng nhau phát sinh. |

| One comes to see this directly after sustained practice. | Người ta đi đến việc thấy điều này trực tiếp sau khi thực hành liên tục. |

| When noting ‘rising, falling,’ one comes to see that each consists of two distinct things: the physical process of rising or falling, and the knowing mind. | Khi ghi nhận ‘phồng, xẹp,’ người ta đi đến việc thấy rằng mỗi cái bao gồm hai thứ riêng biệt: tiến trình vật lý của sự phồng lên hoặc xẹp xuống, và tâm biết. |

| The rising abdomen and the mind that | Bụng phồng và tâm |

| knows ‘rising’; the falling abdomen and the mind that knows ‘falling’; the moving body and the mind that knows ‘moving’; the stretching body and the mind that knows

‘stretching’; the lowering body and the mind that knows ‘lowering’—in this way, mentality and materiality are seen to arise in pairs. | biết ‘phồng’; bụng xẹp và tâm biết ‘xẹp’; cơ thể cử động và tâm biết ‘di chuyển’; cơ thể duỗi và tâm biết ‘duỗi’; cơ thể hạ xuống và tâm biết ‘hạ xuống’—bằng cách này, danh và sắc được thấy là phát sinh thành từng cặp. |

| In this way, material and mental phenomena appear paired, moment by moment, and one discerns them directly. | Bằng cách này, các pháp vật chất và tâm lý xuất hiện thành từng cặp, từng khoảnh khắc, và người ta phân biệt chúng trực tiếp. |

| Each act of noting reveals two aspects: the physical phenomenon as object, and the mental phenomenon as knowing. | Mỗi hành động ghi nhận tiết lộ hai khía cạnh: pháp vật lý là đối tượng, và pháp tâm lý là sự biết. |

| By one’s own wisdom, one understands clearly that only these two exist—body and mind. | Bằng trí tuệ của chính mình, người ta hiểu rõ ràng rằng chỉ có hai thứ này tồn tại—thân và tâm. |

| This is called the ‘knowledge of discerning mentality and materiality’ (nāmarūpa-pariccheda ñāṇa). | Điều này được gọi là ‘trí tuệ phân biệt danh và sắc’ (nāmarūpa-pariccheda ñāṇa). |

| It is the beginning of insight knowledge (vipassanā ñāṇa), and it is important to cultivate this stage. | Nó là sự bắt đầu của tuệ quán (vipassanā ñāṇa), và điều quan trọng là phải trau dồi giai đoạn này. |

| Continuing to note for a long time, concentration and knowledge become stronger. | Tiếp tục ghi nhận trong một thời gian dài, định và tri kiến trở nên mạnh hơn. |

| At that stage, one directly experiences phenomena arising and vanishing moment by moment. | Ở giai đoạn đó, người ta trực tiếp kinh nghiệm các pháp sinh và diệt từng khoảnh khắc. |

| Ordinary people think that body and mind remain stable throughout life. | Những người bình thường nghĩ rằng thân và tâm duy trì sự ổn định suốt cuộc đời. |

| They think it is the same child’s body that has grown into the adult’s body, and the same child’s mind that has become the adult’s mind. | Họ nghĩ đó là cùng một cơ thể của trẻ con đã lớn lên thành cơ thể của người lớn, và cùng một tâm của trẻ con đã trở thành tâm của người lớn. |

| They think body and mind are one self. | Họ nghĩ thân và tâm là một cái ngã. |

| But in truth, this is not so. | Nhưng trong sự thật, điều này không phải vậy. |

| There is no lasting reality. | Không có thực tại kéo dài. |

| Everything arises and vanishes instantly—even within the blink of an eye. | Mọi thứ phát sinh và biến mất ngay lập tức—ngay cả trong chớp mắt. |

| They arise and then pass away. | Chúng phát sinh và sau đó diệt đi. |

| By noting continuously, one directly experiences phenomena arising and vanishing rapidly. | Bằng cách ghi nhận liên tục, người ta trực tiếp kinh nghiệm các pháp sinh và diệt nhanh chóng. |

| From noting ‘rising, falling,’ one sees that each occurrence arises and disappears. | Từ việc ghi nhận ‘phồng, xẹp,’ người ta thấy rằng mỗi lần xảy ra đều phát sinh và biến mất. |

| Observing this, one realizes that all phenomena are impermanent. | Quan sát điều này, người ta nhận ra rằng tất cả các pháp đều vô thường. |

| This realization is called the ‘insight knowledge of contemplating impermanence’ (aniccānupassanā ñāṇa). | Sự chứng ngộ này được gọi là ‘trí tuệ quán vô thường’ (aniccānupassanā ñāṇa). |

| After practicing for a long time, one comes to see that phenomena are suffering because they only arise and vanish. | Sau khi thực hành trong một thời gian dài, người ta đi đến việc thấy rằng các pháp là khổ vì chúng chỉ sinh và diệt. |

| This is the ‘insight knowledge of contemplating suffering’ (dukkhānupassanā ñāṇa). | Đây là ‘trí tuệ quán khổ’ (dukkhānupassanā ñāṇa). |

| Furthermore, within the body there are countless difficulties and burdens. | Hơn nữa, bên trong cơ thể có vô số khó khăn và gánh nặng. |

| Seeing this, one realizes that existence itself is a great mass of suffering. | Thấy điều này, người ta nhận ra rằng sự tồn tại tự nó là một khối đau khổ lớn. |

| This too is ‘the insight knowledge of contemplating suffering.’ | Điều này cũng là ‘trí tuệ quán khổ.’ |

| Then one sees that the material and mental phenomena being noted do not occur according to one’s will. | Sau đó người ta thấy rằng các pháp vật chất và tâm lý đang được ghi nhận không xảy ra theo ý muốn của mình. |

| They arise and pass away according to their own nature. | Chúng phát sinh và diệt đi theo bản chất riêng của chúng. |

| They are uncontrollable phenomena, not belonging to a person, not belonging to a being, not belonging to a self. | Chúng là các pháp không kiểm soát được, không thuộc

về một người, không thuộc về một chúng sinh, không thuộc về một cái ngã. |

| Realizing this, one gains the 'insight knowledge of contemplating non-self' (anattānupassanā ñāṇa). | Chứng ngộ điều này, người ta đạt được 'trí tuệ quán vô ngã' (anattānupassanā ñāṇa). |

| When the three contemplations—impermanence (anicca), suffering (dukkha), and non-self (anattā)—are fully developed, then within this very practice, one reaches Nibbāna, where all conditioned phenomena cease. | Khi ba phép quán—vô thường (anicca), khổ (dukkha), và vô ngã (anattā)—được phát triển hoàn toàn, thì ngay trong pháp hành này, người ta đạt đến Nibbāna, nơi tất cả các pháp hữu vi chấm dứt. |

| In ancient times, the Buddhas and Arahants attained Nibbāna through this very path of insight. | Trong thời cổ đại, chư Phật và chư Vị A-la-hán đã đạt được Nibbāna thông qua chính con đường thiền quán này. |

| Without insight, Nibbāna cannot be reached. | Không có thiền quán, Nibbāna không thể đạt được. |

| Even when listening to the Dhamma, if one attains Path, Fruition, and Nibbāna, it is because of the insight practice, though it may be for a brief period. | Ngay cả khi nghe Pháp, nếu một người đạt được Đạo, Quả, và Nibbāna, đó là nhờ vào pháp hành thiền quán, mặc dù nó có thể chỉ trong một thời gian ngắn. |

| Therefore, insight is the great highway by which all Buddhas and noble disciples have reached Nibbāna. | Do đó, thiền quán là đại lộ mà tất cả chư Phật và các đệ tử cao quý đã đi đến Nibbāna. |

| Insight is inseparable from | Thiền quán không thể tách rời khỏi |

| the four Foundations of Mindfulness (satipaṭṭhāna). | bốn Nền tảng Chánh niệm (satipaṭṭhāna). |

| Thus, established mindfulness itself is the great highway to Nibbāna, trodden by all Buddhas and Arahants. | Do đó, chánh niệm được thiết lập tự nó là đại lộ đến Nibbāna, được tất cả chư Phật và chư Vị A-la-hán đã đi. |

| Today, meditators who strive in meditation should understand that they are walking upon this same great highway to Nibbāna, followed by the Buddhas and Arahants. | Ngày nay, các thiền sinh nỗ lực trong thiền nên hiểu rằng họ đang đi trên cùng một đại lộ này đến Nibbāna, được chư Phật và chư Vị A-la-hán tiếp nối. |

| They should recollect that they are in this highway of mindfulness and insight because

they have accumulated wholesome actions aiming to attain Nibbāna, and their perfections support the attainment of Path, Fruition, and Nibbāna in this very life. | Họ nên hồi tưởng rằng họ đang ở trên đại lộ chánh niệm và thiền quán này bởi vì họ đã tích lũy các hành động thiện lành nhằm đạt được Nibbāna, và các ba-la-mật của họ hỗ trợ việc thành tựu Đạo, Quả, và Nibbāna ngay trong đời này. |

| They should rejoice and be glad. | Họ nên hoan hỷ và vui mừng. |

| By continuing on this highway, they will experience the special concentration and wisdom realized by the Buddhas, Arahants, and noble ones in the past. | Bằng cách tiếp tục trên đại lộ này, họ sẽ kinh nghiệm định và tuệ đặc biệt đã được chư Phật, chư Vị A-la-hán, và các bậc cao quý trong quá khứ chứng ngộ. |

| They will also experience unshakable stability of mind, and the profound bliss that arises from concentration. | Họ cũng sẽ kinh nghiệm sự ổn định bất động của tâm, và niềm phúc lạc sâu sắc phát sinh từ định. |

| Then, by their own wisdom, they will directly realize the impermanence, suffering, and non-self of material and mental phenomena. | Sau đó, bằng trí tuệ của chính mình, họ sẽ trực tiếp chứng ngộ vô thường, khổ, và vô ngã của các pháp vật chất và tâm lý. |

| When these insights are complete, they will directly know the Path, Fruition, and Nibbāna realized by the Buddhas and Arahants. | Khi những tuệ quán này hoàn tất, họ sẽ trực tiếp biết Đạo, Quả, và Nibbāna đã được chư Phật và chư Vị A-la-hán chứng ngộ. |

| This will not take long. | Điều này sẽ không mất nhiều thời gian. |

| Within days of striving, realization may come. | Trong vòng vài ngày nỗ lực, sự chứng ngộ có thể đến. |

| Within a month, within twenty days, within fifteen days— even within seven days for one whose perfections are great. | Trong vòng một tháng, trong vòng hai mươi ngày, trong vòng mười lăm ngày—thậm chí trong vòng bảy ngày đối với một người có ba-la-mật lớn. |

| Therefore, one should have firm confidence that within fifteen days, twenty days, or a month, one can surely attain the Path, Fruition, and Nibbāna realized by the Buddhas and Arahants. | Do đó, người ta nên có niềm tin vững chắc rằng trong vòng mười lăm ngày, hai mươi ngày, hoặc một tháng, người ta chắc chắn có thể đạt được Đạo, Quả, và Nibbāna đã được chư Phật và chư Vị A-la-hán chứng ngộ. |

| When | Khi |

| this realization comes, wrong view of aggregates and doubts will be cut off, and one

will be freed from taking rebirth in woeful states in the saṃsāra. | sự chứng ngộ này đến, thân kiến và nghi ngờ sẽ bị cắt đứt, và một người sẽ được giải thoát khỏi việc tái sinh vào khổ cảnh trong vòng luân hồi. |

| Thus, within these very days of striving, one should practice with confidence and determination, knowing that liberation from saṃsāra is certain and not far away. | Do đó, ngay trong những ngày nỗ lực này, người ta nên thực hành với niềm tin và quyết tâm, biết rằng sự giải thoát khỏi luân hồi là chắc chắn và không còn xa nữa. |

| By practicing fully, may you all be able to directly witness Nibbāna through the Path and Fruition in a short time—the states attained by Buddhas, Arahants, and noble ones. | Bằng cách thực hành trọn vẹn, cầu mong tất cả các bạn có thể trực tiếp chứng kiến Nibbāna thông qua Đạo và Quả trong một thời gian ngắn—các trạng thái đã được chư Phật, chư Vị A-la-hán, và các bậc cao quý thành tựu. |

| Sādhu Sādhu Sādhu | Lành thay Lành thay Lành thay |